

001. Psikologi Olahraga

by Agus Supriyanto

Submission date: 16-May-2019 04:18PM (UTC+0700)

Submission ID: 1131370644

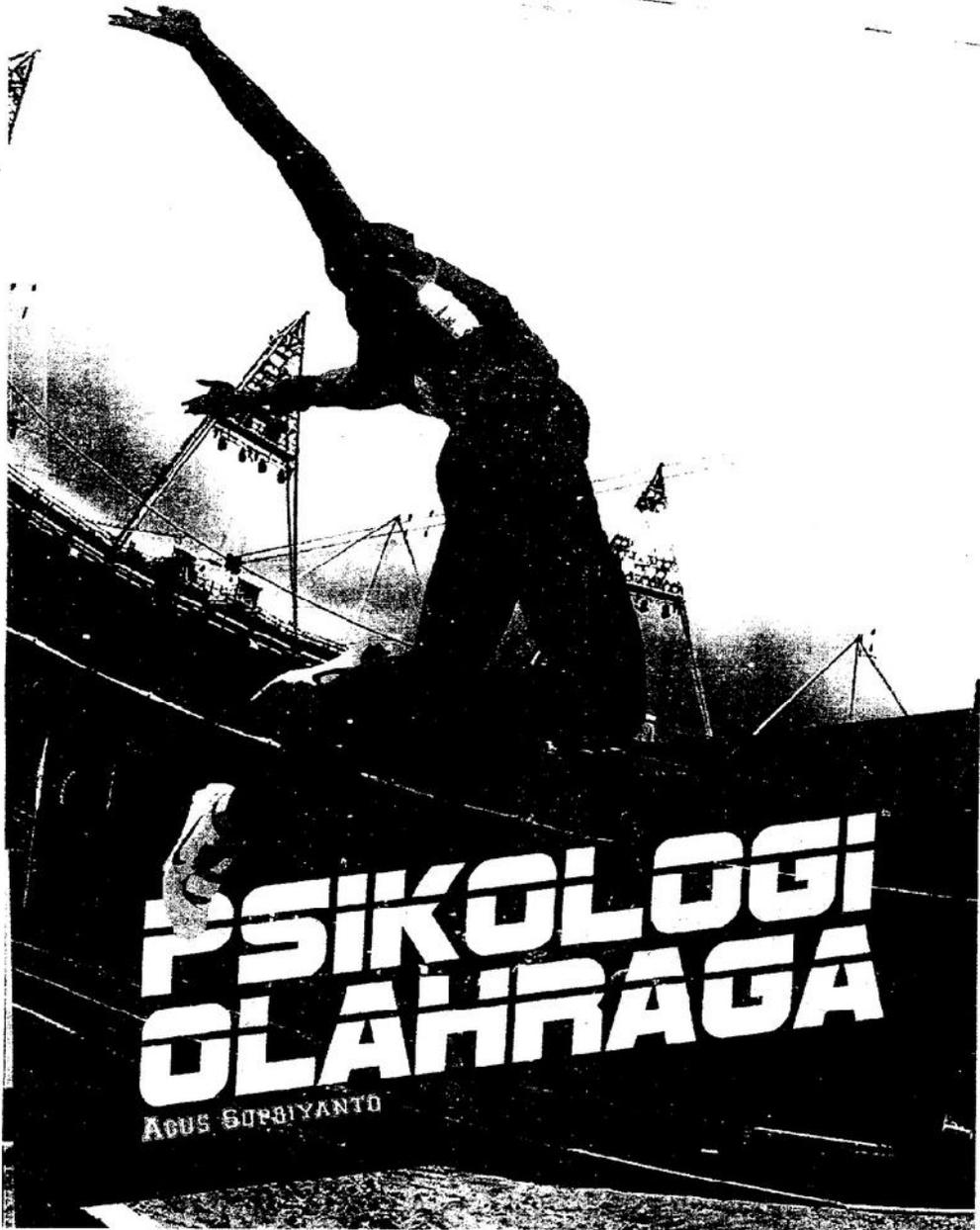
File name: 001._Psikologi_Olahraga.pdf (5.84M)

Word count: 15421

Character count: 163473

C1

DIY PRESS



PSIKOLOGI OLAH RAGA

ADUS SOBRIYANTO

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Oleh:

Agus Supriyanto

ISBN: 978-602-7981-54-6

Edisi Pertama

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 – 589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2015 Agus Supriyanto

Penyunting Bahasa: Teguh Setiawan

Desain Sampul: Deni Satriya H.

Tata Letak: Pudji Tri W.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Agus Supriyanto

PSIKOLOGI OLAHRAGA

-Ed 1, Cet 1 - Yogyakarta: UNY Press 2015

x + 112 hlm, 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-7981-54-6

1. psikologi olahraga

1.judul

Kata Pengantar

Pertama-tama marilah kita memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan hidayah, taufiq dan rahmat-Nya, sehingga pada kesempatan ini kita dapat terwujud terbitnya sebuah buku yang tidak saja memberi nuansa akademis namun dapat memberikan masukan kepada lembaga terkait yang membutuhkan.

Buku psikologi olahraga ini diterbitkan dengan maksud untuk mengkaji berbagai aspek psikologis yang terkait dengan perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang meliputi kepribadian olahragawan, perhatian dan konsentrasi, ketegangan-kecemasan-kegairahan, motivasi dan rasa percaya diri, agresivitas dan emosi. Hal ini sangat penting bagi pelatih dan pelaku olahraga karena nilai-nilai yang terkandung dalam psikologi olahraga dapat menjelaskan berbagai aspek dalam psikologi olahraga serta menerapkannya kepada anak didik/olahragawan yang dilandasi dengan konsep yang benar.

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Rektorat UNY yang telah memberikan bantuan dana dalam bentuk hibah dalam penyusunan buku psikologi olahraga ini dan juga Reviuer yang telah memberikan banyak masukan berkaitan dengan isi dari buku ini. Selanjutnya saya berharap bahwa buku ini dapat membawa manfaat bagi yang berkepentingan.

Yogyakarta, November 2014

Penulis

Daftar Isi

HALAMAN DEPAN -i-

KATA PENGANTAR -v-

DAFTAR ISI -vii-

BAB I RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA -1-

A. Definisi Psikologi -1-

B. Definisi Psikologi Olahraga -2-

BAB II PERILAKU -5-

A. Definisi Perilaku -5-

B. Ada Beberapa Alasan manusia Berperilaku Berbeda -5-

C. Beberapa Contoh Perilaku Atlet -12-

BAB III MOTIVASI DAN PERCAYA DIRI -16-

A. Definisi Motivasi -16-

B. Definisi Motivasi Menurut Pendapat Para Ahli Psikologi -18-

C. Jenis-jenis Motif yang Mendorong Individu Berperilaku -20-

D. Sumber Motivasi -20-

E. Berbagai Motivasi dalam Berolahraga -20-

F. Teori Motivasi -22-

G. Macam-macam Motivasi -25-

H. Definisi Kepercayaan Diri -30-

- I. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri -32-
- J. Macam-macam Kepercayaan Diri -33-
- K. Ciri-ciri individu yang Memiliki kepercayaan Diri -34-
- L. Kondisi Atlet Ditinjau dari Faktor Kepercayaan Diri -35-

BAB IV KEPRIBADIAN -37-

- A. Definisi Kepribadian -37-
- B. Pendekatan-pendekatan Kepribadian -39-
- C. Macam-macam Teori Sifat dalam Kepribadian -42-
- D. Berbagai Alat Ukur *Big Five* Beraitan dengan Kepribadian -45-
- E. Profil Kepribadian *Big Five* Model -46-
- F. Perubahan Kepribadian Atlet dalam Aktivitas Olahraga -51-

BAB V PERHATIAN DAN KONSENTRASI -53-

- A. Definisi Perhatian -53-
- B. Sifat dan Proses Atensi -54-
- C. Bentuk Karakteristik Perhatian -55-
- D. Penyebab Perhatian -55-
- E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perhatian -56-
- F. Definisi Konsentrasi -57-
- G. Cara Meningkatkan Daya Konsentrasi -58-
- H. Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi -60-
- I. Hal-hal yang Menghambat Perhatian dan Konsentrasi -60-
- J. Cara Melatih Perhatian dan Konsentrasi -60-

BAB VI KETEGANGAN, KECEMASAN DAN KEGAIRAHAN -62-

- A. Definisi Ketegangan dan Kecemasan -60-
- B. Ketegangan -65-
- C. Respon dan Tipe Ketegangan -68-
- D. Toleransi Terhadap Ketegangan -70-
- E. Sumber dan Penyebab Ketegangan -71-
- F. Jenis Kecemasan -74-
- G. Mengukur Kecemasan -76-
- H. Mengidentifikasi Sumber Ketegangan dan Kecemasan -77-
- I. Pencegangan Terhadap Berbagai macam Penyebab Ketegangan -77-
- J. Cara Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan Pada Atlet -79-
- K. Hubungan antara Kegairahan dan Kecemasan terhadap Penampilan -84-

BAB VI AGRESIVITAS DAN EMOSI -88-

- A. Definisi Agresivitas -88-
- B. Teori Agresivitas dan Emosi -88-
- C. Penyebab Agresif dan Emosi -90-
- D. Definisi Emosi -93-
- E. Pengaruh Positif dan Negatif dari Emosi Sifat dan Fungsi Emosi -95-
- F. Dampak Positif Emosi -96-
- G. Dampak Negatif Emosi -97-

DAFTAR PUSTAKA -105-

BAB I

RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Definisi Psikologi

Psikologi berasal dari kata *Psychology* dalam bahasa Yunani kuno yang merupakan gabungan dari kata *psyche* (ψυχή) dan *logia* (-λογία). *Psyche* berarti jiwa dan *logia* atau *logos* berarti ilmu. Secara etimologis, psikologi diartikan sebagai ilmu tentang jiwa. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, sulit dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat dipungkiri keberadaannya. Dalam beberapa dasawarsa ini istilah jiwa sudah jarang dipakai dan diganti dengan istilah psikis. Berikut ini adalah pengertian psikologi menurut para ahli:

Menurut Ensiklopedi Nasional Indonesia Jilid 13 (1990) psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan binatang baik yang dapat dilihat secara langsung maupun yang tidak dapat dilihat secara langsung.

- a. Menurut Dakir (1993), psikologi membahas tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya.
- b. Menurut Muhibbin Syah (2001), psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan dan

2 AGUS SUPRIYANTO

lain sebagainya, sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berfikir, berkeyakinan, berperasaan dan lain sebagainya.

Psikologi adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Dari beberapa definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut berupa tingkahlaku yang tampak maupun tidak tampak, tingkah laku yang disadari maupun yang tidak disadari. Para praktisi dalam bidang psikologi disebut para psikolog. Para psikolog berusaha mempelajari peran fungsi mental dalam perilaku individu maupun kelompok, selain juga mempelajari tentang proses fisiologis dan neurobiologis yang mendasari perilaku.

B. Definisi Psikologi Olahraga

Orang sering menganggap bahwa persoalan mental atlet acapkali menjadi penyebab utama kegagalan. Namun pada saat yang sama faktor mental ini tidak pernah ditangani secara serius. Padahal sebagai pelatih, diharuskan untuk menguasai ilmu tentang psikologi agar pelatih mengetahui karakter tiap-tiap atlet dan dapat memperbaikinya dan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal.

Perlu disadari bahwa persoalan penampilan (*performance*) atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti atlet yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan atau perlombaan. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Sekurangnya terdapat tiga faktor dasar yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet yaitu faktor fisiologis, anthropometris, dan psikologis. Faktor fisiologis terkait dengan potensi dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan ketahanan.

Faktor anthropometris berkenaan dengan ukuran-ukuran tubuh seperti tinggi badan, berat badan, panjang lengan, yang tingkat

urgensinya berbeda-beda dari cabang olahraga satu cabang ke cabang olahraga lain. Sementara itu, faktor psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding atau berlomba dalam rangka meraih prestasi. James E. Lochr, seorang psikolog olahraga terkenal menyatakan: "*At least 50 percent of the process of playing well is the result of mental and psychological factors.*"

Ada dua istilah yang harus dipahami dalam mengartikan "Psikologi Olahraga". Arti "Psikologi" itu sendiri yang telah dijelaskan di atas dan juga "Olahraga". Secara sederhana psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia. Tingkah laku di sini berarti sesuatu yang nampak seperti berjalan, berlari, melompat, bisa juga berarti sesuatu yang tidak nampak seperti perasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

41 Kemudian apakah yang dimaksud dengan psikologi olahraga? Berikut ini pengertian psikologi olahraga menurut para ahli: Menurut Bucher (Apruebo (2005), psikologi olahraga merupakan bidang dalam psikologi yang memanfaatkan prinsip, konsep, fakta, dan metode psikologi dan menerapkannya dalam aspek-aspek aktivitas olahraga seperti aspek belajar, keterampilan, penampilan, pelatihan, dan pengembangan. Menurut Williams dan Straub (1993), psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi partisipasi dalam olahraga dan latihan serta pengaruh-pengaruh psikologis yang diperoleh dari partisipasi olahraga tersebut. Psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang individu dan perilakunya dalam olahraga dan latihan (Gould dan Weinberg, 1995). Menurut Kontos dan Feltz (2008), psikologi olahraga adalah sebuah bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam setting olahraga. Psikologi olahraga adalah sebuah bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam setting olahraga, baik penampilan individual maupun tim, ditandai oleh sejumlah interaksi dengan individu lain dan situasi-situasi eksternal yang

4 AGUS SUPRIYANTO

menstimulasinya. (Singer, 1980; Sudibyo, 1989), sedangkan Menurut Singgih D Gunarsa (2005), psikologi olahraga diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga yang meliputi atlet sebagai individu atau kelompok yang akan bertanding serta faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah **ilmu psikologi yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitas olahraga**. Tujuan psikologi olahraga antara lain:

- a. Menggambarkan setiap gejala perilaku atlet secara tepat pada situasi tertentu;
- b. Mencoba menjelaskan dampak yang terjadi sebagai akibat dari perilaku;
- c. Memprediksi setiap gejala perilaku atlet;
- d. Mengarahkan setiap perilaku atlet;
- e. Membantu pencapaian prestasi optimal.

BAB II PERILAKU

A. Definisi Perilaku

Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan/atau genetika. Sedangkan perilaku itu sendiri adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003). Pendapat lain, yakni menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh (Notoatmodjo 2003), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, teori Skinner ini disebut teori "S-O-R" atau Stimulus - Organisme - Respon. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah semua hal yang dilakukan oleh manusia.

B. Ada Beberapa Alasan Manusia Berperilaku Berbeda

a. Manusia berbeda perilaku karena kemampuannya tidak sama

Prinsip ini penting untuk dapat memahami mengapa seseorang berbuat dan berperilaku berbeda dengan lainnya. Perbedaan

6. OMA SURBYANTO

kemampuan ini ada yang beranggapan karena perbedaan menyerap informasi dari suatu gejala atau fenomena. Ada pula yang menganggap karena hasil didikan dan pengalaman. Lepas dari perbedaan tersebut, dapat memahami bahwa kemampuan seseorang dapat membedakan kemampuannya. Dengan demikian dapat dipahami mengapa seseorang berperilaku yang berbeda dengan orang lain dalam mengerjakan suatu pekerjaan yang sama.

b. Manusia mempunyai kebutuhan yang berbeda

Ahli ilmu perilaku umumnya berpendapat bahwa manusia itu berperilaku karena didorong oleh serangkaian kebutuhan. Kebutuhan yang dimaksud adalah beberapa pernyataan dalam diri seseorang (*Internal State*) yang menyebabkan seseorang itu bertindak untuk mencapainya dalam bentuk objek atau hasil objek atau hasil.

c. Orang berfikir tentang masa

Membuat pilihan tentang bagaimana bertindak kebutuhan manusia dapat dipenuhi lewat perilaku masing-masing. Dalam banyak hal orang dihadapkan pada sejumlah kebutuhan yang potensial harus dipenuhi lewat perilaku yang di pilihnya. Cara untuk menjelaskan bagaimana seseorang membuat pilihan, diantara sejumlah besar rangkaian pilihan perilaku yang terbuka baginya adalah dengan menggunakan penjelasan teori *expectacy*. Teori ini berdasarkan atas proporsi yang sederhana, yaitu bahwa seseorang memilih berperilaku sedemikian karena yakin dapat mengarahkan untuk mendapatkan hasil tertentu misalnya mendapatkan hadiah atau upah dan dikenal oleh atasan yang menarik baginya karena sesuai dengan tuntutan kebutuhannya. Teori *expectacy* ini berdasarkan suatu anggapan yang menunjukkan bagaimana menganalisis dan meramalkan rangkaian tindakan apakah yang akan diikuti oleh seseorang manakala memiliki kesempatan untuk membuat pilihan mengenai perilakunya.

PAKSIAGI OLAH RAGA

- d. Seseorang memahami lingkungannya dalam hubungan dengan pengalaman masa lalu dengan kebutuhannya

Model expectancy, seperti halnya banyak lampiran yang dipergunakan untuk memahami perilaku, menduga bahwa orang berperilaku itu menurut persepsinya terhadap dunia yang dihadapi. Memahami lingkungan adalah suatu proses yang aktif, di mana seseorang mencoba membuat lingkungannya itu mempunyai arti baginya. Proses yang aktif itu melibatkan seseorang individu mengakui apa yang dilihatnya dengan pengalaman masa lalu, dan mengevaluasi apa yang dialami itu dalam kaitannya dengan kebutuhan dan nilai-nilainya. Lingkungan akan lebih banyak memberikan kepada manusia sebagai objek dan peristiwa dibandingkan dengan kemampuan manusia itu sendiri untuk memahami objek dan peristiwa tersebut.

- e. Seseorang mempunyai reaksi-reaksi senang dan tidak senang

Orang jarang bertindak netral dengan sesuatu hal yang diketahui dan dialami, untuk mengevaluasi sesuatu yang dalam dengan cara senang atau tidak senang. Perasaan senang dan tidak senang ini akan menjadikan seorang untuk berbuat yang berbeda dengan orang lain dalam menggapai suatu hal, orang merasa puas atau tidak puas. Kepuasan atau tidak, ini berhubungan dengan perbedaan antara harapan dan kenyataan dengan membandingkan apa yang diperoleh dalam situasi tertentu dengan apa yang diterima orang lain dalam situasi yang sama. Hasil perbandingan ini kadang kala kurang informasi mengenai bahan masukan (*input*) dan hasil yang dicapai oleh orang lain tersebut kurang. Tepatnya proses perbandingan tersebut bisa dikatakan orang tersebut telah salah persepsi.

Dilihat dari jenisnya ada beberapa jenis perilaku antara lain:

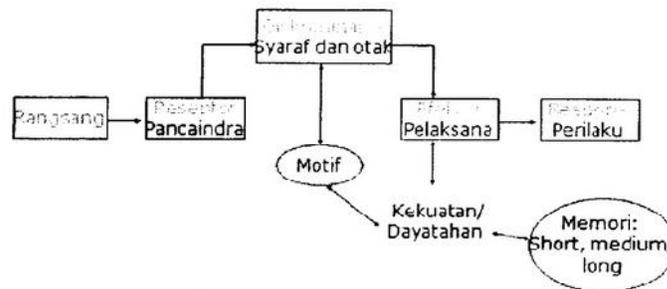
- a. Tampak \Leftrightarrow tidak tampak
- b. Alami \Leftrightarrow Operan

8 AGUS SUPRIYANTO

- c. Sederhana \Rightarrow kompleks
- d. Sengaja \Rightarrow tidak sengaja

Dilihat dari penyebabnya perilaku dibedakan:

- a. Adanya Rangsang \Rightarrow Dari Dalam
- b. Adanya Rangsang \Rightarrow Dari Luar



Gambar 1. Proses Terjadinya Perilaku

Perilaku seseorang itu ditentukan oleh banyak faktor. Adakalanya perilaku seseorang dipengaruhi oleh kemampuannya, adapula kebutuhannya dan ada juga dipengaruhi oleh pengharapan dan lingkungannya. Lembaga pendidikan bisa mempengaruhi perilaku seseorang dengan dengan merubah satu atau beberapa faktor penentu dari perilaku individu, kesemuanya terbuka untuk dipengaruhi. Kebutuhan dan kemampuan tertentu umumnya sulit dipengaruhi, karena mereka sering dibatasi oleh sifat psikologis dari seseorang, latar belakang dan pengalamannya.

Ada beberapa faktor lain penentu perilaku yaitu: (a) Sifat: adalah sistem syaraf jiwa (neuropsikis) yang umum dan terarah pada individu sehingga memiliki kemampuan untuk memulai dan mengarahkan bentuk-bentuk yang konsisten dari perilaku ekspresif yang tersusun dari sejumlah kebiasaan; (b) Sikap: kecenderungan berperilaku, yang selalu dikaitkan dengan suatu objek; (3) Minat: kecenderungan individu untuk memilih suatu kegiatan tertentu di antara sejumlah kegiatan yang ada.

Pengaruh langsung dari lingkungan tempat latihan akan memberi pengaruh dalam perubahan perilaku seseorang. Perilaku manusia tidak dapat lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada (Walgito, 2002). Dalam hal ini ada beberapa teori tentang perilaku:

a. Teori Insting

Teori ini dikemukakan oleh McDougall, bahwa perilaku itu disebabkan oleh insting. Insting merupakan perilaku yang *innate*, perilaku yang bawaan dan akan mengalami perubahan karena pengalaman.

b. Teori dorongan (*drive theory*)

Teori ini berpandangan bahwa organisme itu mempunyai dorongan-dorongan atau drive tertentu, dan ada kaitannya dengan kebutuhan-kebutuhan organisme yang mendorong berperilaku.

c. Teori Insentif (*incentive theory*)

Teori ini berpendapat bahwa perilaku organisme itu disebabkan karena adanya insentif yang mendorong organisme berbuat atau berperilaku.

d. Teori Atribusi

Teori ini ingin menjelaskan tentang sebab-sebab terjadinya perilaku, disebabkan oleh faktor internal, faktor eksternal atau kedua faktor tersebut.

e. Teori kognitif

Teori ini berpandangan bahwa seseorang harus memilih perilaku mana yang mesti dilakukan. Dengan kemampuan berfikir seseorang

10 AGUS SUPRIYANTO

akan dapat melihat apa yang telah terjadi sebagai bahan pertimbangannya dalam berperilaku.

Di samping itu dalam bab ini juga ditunjukkan contoh cara mengelola perilaku atlet dengan menggunakan disiplin positif, tidak hanya untuk memperbaiki perilaku tetapi juga untuk membantu atlet belajar keterampilan hidup yang penting. Melalui disiplin positif atlet akan bermain lebih baik karena akan memiliki perilaku yang lebih produktif, lebih termotivasi, dan menikmati berolahraga di bawah kepemimpinan pelatih. Pelatih akan menemukan kepuasan kerja jauh lebih besar dalam proses pembinaan selama bertahun-tahun.

Disiplin adalah istilah negatif bagi kebanyakan dari seseorang, namun akar kata disiplin adalah alat yang menciptakan bayangan yang lebih positif. Seorang atlet adalah seseorang yang mengikuti ajaran pelatih. Sebagai pelatih adalah mentor, dan atlet adalah murid. Disiplin dimulai dengan instruksi, tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan hidup. Instruksi diikuti dengan pelatihan yang menyediakan kesempatan untuk berlatih keterampilan. Ketika atlet berlatih pelatih membantu atlet dengan memperbaiki kesalahan yang ada pada diri atlet berkaitan dengan keterampilan olahraga.

Kadang-kadang pelatih menganggap bahwa tahu kemampuan atlet olahraga tertentu, tahu bagaimana mengelola emosi, tahu benar dan salah, dan memiliki disiplin diri. Jadi ketika atlet berbuat salah atau berbuat jahat, pelatih segera memperbaiki perilaku. Namun, atlet mungkin tidak tahu bagaimana melakukan keterampilan atau berperilaku dengan tepat, atau mungkin tidak menguasai kontrol diri. Dalam kasus seperti pelatih perlu terlebih dahulu mengajar, kemudian memberikan kesempatan untuk berlatih, dan akhirnya untuk memperbaiki kesalahan. disiplin positif tentang pemahaman disiplin yang lebih dari sekedar mengoreksi perilaku, melainkan tentang mengajar perilaku juga.

Bila menggunakan pendekatan disiplin positif, pelatih harus membedakan antara dua jenis kesalahan atau *misbehaviors*. Pertama adalah ketika atlet mencoba untuk melakukan keterampilan atau perilaku tetapi tidak bisa karena atlet tidak tahu bagaimana cara atau belum menguasainya. Kedua adalah ketika atlet sengaja bertingkah. Atlet telah diperintahkan dan memiliki keterampilan atau perilaku untuk merespon dengan tepat tetapi dengan sengaja memilih untuk tidak, maka pelatih perlu mengambil tindakan cepat untuk memperbaiki perilakunya. Kuncinya di sini adalah mengetahui ketika atlet anda membutuhkan pengajaran dan ketika membutuhkan koreksi. Disiplin positif adalah sikap terhadap pembinaan atlet yang konstruktif, bukan destruktif. Ini membantu pelatih memberikan cukup bimbingan untuk mengarahkan pertumbuhan atlet. Sebagai pelatih, pelatih bertanggung jawab untuk memberikan arahan dan menetapkan batas pada pemain disiplin diri dan untuk meningkatkan setiap pemain harga diri.

Pembentukan Perilaku

- a. Dengan Kondisioning Atau Kebiasaan
- b. Dengan Pengertian (*Insight*)
- c. Dengan Menggunakan Model

Pengaruh Olahraga terhadap perilaku:

- a. Janji/Tanggung Jawab (*Commitment*)
- b. Kepandaian (*Intellectual*)
- c. Semangat (*Motivation*)
- d. Percaya Diri (*Self-confidence*)
- e. Emosi Stabil (*Emotional*)
- f. Mengontrol Perilaku

C. Beberapa Contoh Perilaku Atlet

Sebelum Hari Pertandingan atau Perlombaan

- a. Kumpulkan data mengenai kekuatan dan kelemahan lawan. Jika memungkinkan, putarlah rekaman pertandingannya maupun lawanandingannya. Kemudian susunlah strategi untuk menghadapinya. Untuk pemain beregu, diskusikan strategi tersebut dengan pasangannya.
- b. Pantau kemajuan atlet, baik fisik maupun mentalnya dengan memperhatikan bagaimana tingkat konsentrasinya, bagaimana irama, timing, power, dan kelancaran menjalankan ketrampilannya serta sikapnya terhadap latihan secara umum.
- c. Pantau tingkat kecemasan atlet dengan melihat ekspresi wajahnya apakah cerah atau murung; apakah sinar matanya letih atau segar dan awas. Juga perhatikan suasana hatinya, bagaimana kualitas tidur dan makannya, apakah mengalami faktor-faktor psikosomatis seperti sakit perut, nyeri otot, sesak nafas, demam, batuk, keringat dingin, dan sebagainya.
- d. Pada saat tidak latihan, pastikan bahwa atlet tidak “hidup dan berpikir” mengenai pertandingan atau perlombaannya 24 jam sehari. Berikan aktivitas yang menyenangkan bagi dirinya yang dapat memberikan suasana gembira, sehingga dapat mengalihkan pikirannya sejenak dari pertandingan atau perlombaan.
- e. Satu hari menjelang pertandingan atau perlombaan, biasanya cukup latihan ringan saja dan tidak perlu berada di lapangan terlalu lama. Pada malam hari sebelum bertanding, tidurlah pada saat yang tepat, tidak perlu tidur terlalu cepat. Sebelum tidur, lakukan latihan relaksasi dan visualisasi. Jika pertandingan atau perlombaan besok dilakukan pagi atau siang hari, siapkan alat-alat perlengkapan pertandingan atau perlombaan, termasuk baju ganti dan perlengkapan cadangan malam ini juga agar esok tidak terburu-buru. Pastikan semua dalam keadaan baik.

Pada Hari Pertandingan atau Perlombaan

- a. Bangun tidur pada saat yang tepat, malamnya harus tidur cukup dan tidak berlebihan. Kemudian lakukan aktivitas rutin kebiasaan sehari-hari, seperti sembahyang (sholat), berdoa, *stretching*, sarapan (perhatikan kapan harus makan dan apa yang harus dimakan), latihan relaksasi dan visualisasi, memeriksa kembali perlengkapan pertandingan atau perlombaan termasuk cadangannya. Mulailah hari ini dengan gembira, optimis, dan berpikir positif.
- b. Berangkatlah ke tempat pertandingan atau perlombaan pada saat yang tepat. Perhitungkan jarak ke tempat pertandingan atau perlombaan, bagaimana mencapainya, kemacetannya dan sebagainya. Tidak perlu berangkat terlalu cepat, namun jangan sampai terlambat, sehingga ada waktu untuk istirahat, penyesuaian dan pemanasan.
- c. Di tempat pertandingan atau perlombaan pelatih perlu mengenali atlet mana yang berada didekat teman-temannya dan mana yang lebih suka menyendiri. Pastikan di lapangan mana atlet yang akan bertanding atau berlomba, jangan lupa melapor panitia. Untuk pertandingan atau perlombaan pertama, pastikan atlet sudah hapal dimana letak ruang ganti, WC, ruang kesehatan, tes doping, dan sebagainya.
- d. Sambil melakukan pemanasan, atlet hendaknya meningkatkan level 'semangat' dan tetap berpikir positif. Pelatih dapat mengingatkan strategi yang akan diterapkan secara sekilas. Lakukan *stroke* dengan penuh konsentrasi yang kemudian dapat dilanjutkan dengan visualisasi dan relaksasi.

3. Saat Bertanding atau Berlomba

Saat bertanding atau berlomba tiba, bukan waktunya lagi untuk memikirkan teknik memukul atau bagaimana harus melangkah atau bagaimana harus bergerak. Itu semua sudah dilatih dalam latihan dan sudah dihayati dalam visualisasi. Sekarang saatnya tinggal mengulang-

14 AGUS SUPRIYANTO

ulang kejadian yang sudah divisualisasikan dan melakukannya sesuai dengan situasi saat ini. Sekarang adalah saatnya melakukan konsentrasi penuh hanya pada jalannya pertandingan atau perlombaan diantaranya yaitu:

- a. Memantau dan menyesuaikan tingkat kecemasan, lakukan relaksasi.
- b. Pusatkan perhatian semata-mata hanya terhadap pertandingan atau perlombaan yang sedang dijalani. Kesalahan yang baru atau pernah terjadi, dan yang mungkin terjadi jangan dihiraukan.
- c. Berpikir positif dan optimis, jangan biarkan pikiran-pikiran negatif.
- d. Jangan terlalu banyak menganalisa.
- e. Bertanding atau berlomba dengan irama sendiri, jangan terbawa irama lawan.
- f. Menjalankan strategi yang telah disiapkan. Jangan diubah jika strategi itu berjalan baik. Lakukan evaluasi singkat, jika strategi tidak jalan, lakukan penyesuaian dengan alternatif strategi yang sudah dipersiapkan.
- g. Hindari hal-hal negatif seperti, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, berbicara terhadap diri sendiri berlebihan, berpikir negatif, meragukan kemampuan dan menyerah sebelum pertandingan atau perlombaan selesai.
- h. Jika bermain bagus, jangan bertanya mengapa dan mengganti apapun, biarkan berjalan demikian. Jangan mengendorkan pertandingan atau perlombaan jika sedang *leading* (memimpin pertandingan atau perlombaan), dan tidak perlu kasihan jika lawan mendapat angka atau poin nol.

4. Setelah Hari Pertandingan atau Perlombaan

Mintalah atlet mencatat hal-hal positif maupun negatif yang dirasa berpengaruh terhadap penampilannya dalam pertandingan atau perlombaannya tadi. Bukan hanya yang bersifat teknik, taktik, dan

strategi, tetapi juga yang bersifat mental, bahkan hal-hal kecil lainnya. Catat hasil tersebut dalam buku evaluasi atlet.

- a. Evaluasi penampilan dalam pertandingan atau perlombaan tadi. Apakah mencapai sasaran?
- b. Pusatkan perhatian terhadap aspek-aspek positif dari penampilan dalam pertandingan atau perlombaan.
- c. Lakukan relaksasi maupun rekreasi sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan agar kembali bugar.

BAB III

MOTIVASI DAN PERCAYA DIRI

A. Definisi Motivasi

Secara garis besar, ada dua jenis motivasi jika dilihat dari arah datangnya; yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang datang dari dalam diri individu. Sebagai contoh keinginan untuk mendapat poin sempurna dalam sebuah kejuaraan, atau keinginan untuk menyelesaikan sebuah handicap dalam olahraga. Motivasi yang datang dari dalam diri individu tanpa campur tangan faktor luar inilah yang biasa disebut sebagai motivasi intrinsik.

Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan sebagai motivasi yang datang dari luar individu. Keinginan mendapat penghargaan, uang, trophi dan sebagainya merupakan contoh-contoh motivasi yang berasal dari luar individu. Secara umum, motivasi ekstrinsik lebih sering berbentuk kebendaan atau juga pujian.

Meskipun berbeda, kedua jenis motivasi ini sesungguhnya saling berkait satu sama lain dan bentuknya yang saling berubah-ubah. Motivasi intrinsik bisa muncul akibat adanya penghargaan yang menjadi iming-iming, demikian dengan sebaliknya. Motivasi ekstrinsik adalah kelanjutan dari adanya motivasi intrinsik yang mengawali seseorang melakukan sebuah aktivitas.

Memang banyak ahli yang menyatakan bahwa motivasi intrinsiklah yang sebenarnya diperlukan oleh seorang atlet dalam setiap

penampilannya. Karena motivasi intrinsik lebih bersifat tahan lama dibanding motivasi ekstrinsik. Mudah-mudahan, motivasi ekstrinsik akan hilang seiring dengan hilangnya hadiah, *reward*, atau uang yang diinginkan, tapi tidak demikian jika yang dimiliki adalah motivasi intrinsik. Namun, sekali lagi kedua jenis motivasi ini saling mempengaruhi satu sama lain. Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disoroti dalam program pembinaan olahraga (Weiberg & Would, 1995). Motivasi berasal dari kata bahasa Latin "*movere*" yang artinya bergerak. Alderman (1974) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Sifat selektif dari perilaku berarti individu yang berperilaku membuat suatu keputusan untuk memilih tindakannya. Arah tertentu dari perilaku artinya tindakan yang dilakukan memiliki suatu tujuan sesuai dengan keinginan. Adapun yang dimaksud dengan konsekuensi adalah suatu kondisi negatif yang diperoleh individu jika tidak melakukan perilakunya tersebut.

Sage (1977) secara lebih sederhana mengemukakan bahwa motivasi adalah arah dan intensitas usaha seseorang. Arah usaha adalah situasi yang menarik dan membangkitkan minat seseorang sehingga ada upaya orang tersebut untuk mendekatinya. Sedangkan intensitas adalah besarnya upaya seseorang untuk dapat mendekati situasi atau kondisi yang diminatinya. Di dalam proses pembinaan olahraga ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan. Pertama adalah motivasi secara umum, artinya motivasi seseorang untuk melibatkan diri di dalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran tertentu (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1986). Kedua adalah motivasi untuk berprestasi (*achievement motivation*), yaitu orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal, dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik

18 AGUS SUPRIYANTO

(Gill, 1986). Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Murray (1988) bahwa motivasi adalah upaya seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari orang lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya, ada motivasi yang berorientasi untuk menguasai orang lain (*power motivation*), motivasi untuk mampu bertindak secara kompeten dalam menghadapi situasi yang ada (*effectance motivation*) (Morgan, et al. 1986), dan motivasi untuk aktualisasi diri (*self-actualization motivation*) (Maslow, 1954). Dari beberapa contoh bentuk motivasi di atas perlu kiranya dipertimbangkan bahwa penekanan motivasi semata-mata untuk berprestasi (*task oriented*) melalui motivasi untuk berprestasi mungkin tidak cukup. Walaupun seseorang mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (landasan *achievement motivation*) namun justru peluangnya untuk memiliki kuasa terhadap orang lain (*power motivation*) tidak terpenuhi, maka tidak akan cukup puas dengan penampilannya.

B. Definisi Motivasi Menurut Pendapat Para Ahli Psikologi

David Krech (1962) Menyatakan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingklaku dinyatakan bahwa studi tentang motivasi adalah studi yang mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkahlaku individu yakni, mengapa individu memilih tingkahlaku tertentu dan menolak tingkah laku yang lainnya.

Barelson dan Steiner (O. Koontz, 1980) menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tingkahlaku ke tujuan. Pada hakikatnya, rumusan ini, bila diteliti dengan cermat, merupakan terminologi umum yang mencakup arti daya dorong, keinginan, kebutuhan dan kemauan. Hubungan antara kebutuhan, keinginan dan kepuasan digambarkan sebagai mata rantai yang disebut *Need - want - satisfaction chain*.

³⁸ E.J Muray (1964) menyatakan motivasi adalah faktor internal yang menggairahkan, mengarahkan dan mengintegrasikan tingkahlaku seseorang.

M.L Kamlesh (1983) motivasi adalah kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi, dan kecenderungan mempertahankannya sampai tujuan tercapai.

³ Robert.N. Singer (1986) motivasi adalah sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktifitas yang bertujuan. Menurut Singer, motivasi itu terbagi dua yaitu, dorongan (*drive*) fisik, dan motif sosial. Dorongan fisik adalah kecenderungan bertingkahlaku ke arah pemuasan kebutuhan biologis. Motif sosial itu kompleks, muncul dan berkembang dari sumber-sumber sosial, seperti hubungan antar manusia. Dorongan fisik tidak dapat dipelajari, sedangkan motif sosial dapat dipelajari.

W.S. Winkel (1983), Wahjosumidjo (1985), Kamlesh (1983) menyatakan bahwa motivasi terbagi atas dua bentuk, yakni motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi ekstrinsik itu bentuk motivasi yang ditimbulkan oleh berbagai sumber dari luar seperti pemberian hadiah, penghargaan, sertifikat dan sebagainya. Motivasi intrinsik itu adalah dorongan alamiah yang mendorong seseorang mengerjakan sesuatu dan bukan karena situasi buatan.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa: "motivasi olahraga" adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) dalam diri individu yang mendorong melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai tujuan.

³ Olahraga digemari oleh anak-anak, pemuda dan para orangtua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani,

dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari dan sebagainya. Melalui olahraga orang mendapatkan kesempatan yang luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan dan popularitas, menemukan teman-teman baru serta pengalaman bepergian dan bertanding atau berlomba yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan. Olahraga merupakan aktivitas yang unik, di mana semua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, psikis dan gerakan.

Kompetisi menimbulkan keadaan penuh ketegangan dan dapat menimbulkan kecemasan atau *anxiety*, serta tantangan untuk mengatasi berbagai perasaan, dengan berolahraga timbul bermacam-macam dorongan untuk bertindak sebaik-baiknya yang merupakan sebagian dorongan untuk mengembangkan diri sendiri atau "self - improvement".

C. Jenis-jenis Motif yang Mendorong Individu Berperilaku

1. Biogenetik ⇔ melangsungkan jenis dan keturunan.
2. Sosiogenetik ⇔ berinteraksi dengan orang lain.
3. Theogenetik ⇔ berhubungan dengan kekuatan yang ada di luar dirinya (keyakinan).
4. Objektif ⇔ penjelajahan sekitar (sesuai kebutuhan).
5. Darurat ⇔ kondisi darurat.

D. Sumber Motivasi

Sejumlah pakar (Anshel, 1997; Duda, 1993; Weinberg & Gould, 1995) mengemukakan adanya beberapa sumber antara lain Orientasi Pelaku (*Trait Centered/Participant Centered orientation*), Orientasi Situasional/Lingkungan (*Situation Centered orientation*) Orientasi Interaksional (*Interactional orientation*).

E. Berbagai Motivasi dalam Berolahraga

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik

disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja, dan para orangtua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan atau perlombaan antara lain:

1. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan;
2. Untuk melepaskan ketegangan psikis;
3. Untuk mendapatkan pengalaman esthetis;
4. Dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman);
5. Untuk kepentingan kebanggaan kelompok;
6. Untuk memelihara kesehatan badan;
7. Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya.

Menurut Robert. N Singer (1986), meskipun anak-anak yang satu berbeda dengan anak-anak yang lain, namun Michael Passer, seorang psikolog olahraga menunjukkan adanya indikasi enam kategori utama motif-motif yang menumbuhkan minat anak-anak berpartisipasi dalam program-program olahraga yaitu:

1. Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan;
2. Untuk berhubungan dan mencari teman;
3. Untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan;
4. Untuk latihan dan menjadi sehat dan bugar;
5. Untuk menyalurkan energi;
6. Untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan yang menggembirakan.

Lebih lanjut Singer menegaskan bahwa motivasilah yang mendorong seseorang mencapai tujuan, dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya. Beberapa pendekatan yang dilakukan para orangtua dan pelatih terhadap atlet, oleh singer dikelompokkan dalam bentuk- bentuk sebagai berikut:

1. Pemberian penghargaan;
2. Hukuman - hukuman;

3. Ancaman - ancaman;
4. Pengakuan.

Pendapat Robert N. Singer (1986) ini merupakan upaya untuk mengembangkan prosedur atau cara-cara: "*reward-punishment*" yaitu cara-cara dengan memberi penghargaan dan menghukum yang biasa dilakukan dalam bidang pendidikan. Untuk menimbulkan motivasi dan juga memelihara motivasi, di mana pengaruh- pengaruh dapat datang dari berbagai pihak, dan bukan hanya dari orangtua dan pelatih saja, maka pendapat Singer tersebut patut diperhatikan dalam upaya menimbulkan dan memelihara motivasi atlet.

F. Teori Motivasi

Ada beberapa teori motivasi yang relevan dengan olahraga, yakni, Teori hedonisme, Teori Naluri, Teori Kebudayaan dan Teori Kebutuhan.

1. Teori Hedonisme

Teori ini menyatakan bahwa pada hakekatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkannya merasa gembira dan senang. Begitu pula dalam olahraga, orang hanya akan memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mengesampingkan yang tidak menarik. Oleh sebab itu, pelatih harus mempersiapkan dan membantu setiap atlet untuk memperbesar apa yang memberi nilai tambah dan memperkecil apa saja yang dapat menumbuhkan ketidaksenangan dalam aktivitas itu.

2. Teori Naluri

Teori ini menghubungkan kelakuan manusia dengan macam-macam naluri, seperti naluri mempertahankan diri, mengembangkan diri dan mengembangkan jenis. Kebiasaan, tindakan dan tingkahlakunya digerakkan oleh naluri tersebut. Untuk itu guru, pelatih dan pembina dalam proses belajar atau

latihan perlu memperhatikan naluri-naluri individu, dan mendeteksi naluri yang dominan pada setiap individu.

3. Teori Kebudayaan

Teori ini menghubungkan tingkahlaku manusia berdasarkan pola kebudayaan tempat atlet berada. Bertolak dari teori ini, maka para pelatih dan pembina perlu mengetahui latarbelakang kehidupan dan kebudayaan setiap atlet, agar kegiatan olahraga yang dilaksanakannya tidak dirasakan baru atau asing, melainkan sebagai bagian hidup dan pola kebudayaannya.

4. Teori kebutuhan

Teori ini beranggapan bahwa tingkahlaku manusia pada hakekatnya bertujuan memenuhi Kebutuhannya. Sehubungan dengan pandangan ini, maka pelatih atau pembina hendaknya dapat mendeteksi kebutuhan yang dominan setiap individu.

Walalupun ada bermacam-macam pendapat mengenai motif. Namun, motif itu sendiri tidak lepas dari kebutuhan-kebutuhan diri setiap individu. Teori kebutuhan ini banyak dipakai dan diterapkan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, kepemimpinan, administrasi, dan ekonomi.

Kebutuhan fisiologis atau psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik atau ekstrinsik untuk bertingklaku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang. Salah satu ahli psikologi yang merumuskan kebutuhan manusia adalah Abraham Maslow, dengan teori Pemenuhan Kebutuhan (*Satisfaction of need Theory*). Abraham Maslow menyusun tingkat kebutuhan manusia didasarkan atas prinsip bahwa:

1. Kebutuhan manusia diorganisasikan dalam kebutuhan yang bertingkat-tingkat;
2. Segera setelah salah satu kebutuhan terpenuhi, kebutuhan lain akan muncul dan berkuasa;

24 AGUS SUPRIYANTO

3. Setelah terpenuhi, kebutuhan tersebut tidak mempunyai pengaruh dominan, akibatnya kebutuhan lain mulai meningkat dan mendominasi.

Maslow membagi kebutuhan manusia pada lima tingkat:

1. Kebutuhan mempertahankan hidup (*Physiological Needs*). Manifestasi kebutuhan ini nampak pada kebutuhan primer seperti; makanan, air, seks, istirahat, senam.
2. Kebutuhan rasa aman (*Safety Needs*). Manifestasi kebutuhan ini nampak pada kebutuhan keamanan, kestabilan hidup, perlindungan atau pembelaan, tata tertib, keteraturan, bebas dari rasa takut dan gelisah.
3. Kebutuhan Sosial (*Social Needs*). Manifestasi kebutuhan ini antara lain nampak pada perasaan diterima oleh orang lain (*sense of belonging*), kebutuhan untuk mencapai sesuatu (*sense of achievement*), serta berpartisipasi (*sense of participation*).
4. Kebutuhan akan penghargaan atau harga diri (*Esteem Needs*). Kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Makin tinggi status semakin tinggi prestisenya, semakin tinggi pula rasa untuk dihormati. Manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi prestasi, makin giat berlatih, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai.
5. Kebutuhan aktualisasi diri (*Self Actualization*). Manifestasinya nampak pada keinginan untuk mengembangkan kapasitas fisik, kapasitas mental melalui latihan dan pendidikan. Keinginan untuk mengabdikan dan berbuat sebaik-baiknya, memunculkan diri secara bebas.

Sistem kebutuhan ini merupakan susunan hirarkis, mulai dari yang paling rendah (fisiologi) sampai pada yang paling tinggi (aktualisasi diri). Kebutuhan setiap orang mulai bergerak dari tingkat rendah (fisiologis) karena kebutuhan itu paling diperlukan. Pada mulanya kebutuhan fisiologis mendominasi tingkahlaku individu.

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, kebutuhan sosial muncul. Pada saat kebutuhan sosial tidak lagi mendesak, lalu kebutuhan menggeser ke pengakuan, penghargaan, dan seterusnya sampai pada tingkat kebutuhan aktualisasi diri.

G. Macam-Macam Motivasi

Pengalaman nyata di negara-negara berkembang pada umumnya, seperti juga di Indonesia, adalah bila atletnya mengalami kegagalan pada suatu turnamen, maka kelemahan teknik dan taktik dituding sebagai penyebab utama. Di negara-negara yang sudah maju prestasi olahraganya, kurangnya motivasi dituding sebagai penyebab utama. Anggapan yang berbeda ini sebenarnya disebabkan kelemahan teknik masih menonjol di negara-negara berkembang, sedangkan kemampuan teknik dan fisik bukan masalah di negara-negara maju, sehingga motivasi merupakan kunci yang menentukan keberhasilan penampilannya yang prima.

Peranan motivasi terhadap prestasi olahraga banyak dibicarakan dan diperhatikan oleh ahli-ahli psikologi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa (2005), prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan. Straub (1992) menyatakan bahwa prestasi seseorang adalah motivasi ditambah ketrampilan. Sedangkan menurut R.N Singer, (1986) prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Memang tidak dapat disangkal bahwa motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktivitas olahraga.

Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder, dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun, banyak ahli membagikannya atas dua jenis, intrinsik dan ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik (*Personal reasons*)

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan

dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan atau perlombaan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

Pada umumnya kemenangan yang diperoleh dalam kompetisi merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi guna lebih ditingkatkan, dan kekalahan akan diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisis terhadap kekuatan lawan dan kelemahan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan-latihan yang keras. Biasanya atlet ini mempunyai kepribadian yang matang, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan kreatif.

2. Motivasi Ekstrisik (*Personal needs*)

Motivasi ekstrisik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini di dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot.

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan

untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan atau perlombaan. Agar dapat menang, maka atlet cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

3 Beberapa ahli mengemukakan bahwa dalam aktivitas olahraga, motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Berdasarkan pandangannya bahwa tingkahlaku motivasi intrinsik itu di dorong oleh kebutuhan kompetisi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan. Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertingkah laku dengan lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak akan terlepas dari kehidupan manusia. Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik

Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat dilihat dalam pertandingan atau perlombaann. Dalam pertandingan atau perlombaan atlet atau tim akan bermain di lapangan yang baru, menghadapi penonton yang banyak. Sebelum dan selama pertandingan atau perlombaan selalu mendapat petunjuk-petunjuk dari pelatih baik teknik, strategi maupun dorongan semangat, agar atlet dapat bermain sebaik mungkin dan memenangkan pertandingan atau perlombaan. Situasi penonton, lapangan yang baru, petunjuk pelatih, menyebabkan tingkah laku atlet dalam kendali lingkungan. Artinya, motivasi ekstrinsik berfungsi. Dengan demikian, dalam diri atlet atau tim berfungsi motivasi intrinsik karena adanya kebutuhan-kebutuhannya sendiri, dan motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi keadaan dari luar. Weine Halliwell (1978) menyatakan bahwa sebenarnya motivasi menjadi dasar tingkahlaku individu dalam olahraga adalah motivasi intrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetisi dan keputusan individu, dan dapat menurunkan motivasi

intrinsik, kalau dorongan itu mengurangi kompetisi dan keputusan diri individu. Dengan kata lain, kalau kontrol (aspek lingkungan) lebih menonjol, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik. Jika informasi lebih menonjol dan positif terhadap kompetensi dan keputusan sendiri individu, motivasi intrinsik akan meningkat. Di samping itu ada komponen penentu motivasi yaitu: (1) keinginan berperilaku (*intensity/arousal of behavior*); (2) tujuan/arah berperilaku (*direction of behavior*).

Berbagai permasalahan di dalam pembinaan olahraga merupakan tantangan besar yang harus dihadapi oleh para pembina olahraga di Indonesia. Sentral permasalahan pembinaan olahraganya sendiri di Indonesia menjadi rancu. Sebagian orang berpendapat bahwa atlet kurang termotivasi untuk berprestasi. Berbagai upaya diarahkan untuk meningkatkan motivasi atlet termasuk di dalamnya memberdayakan motivator dengan harapan agar atlet lebih termotivasi untuk berprestasi. Sayangnya sampai saat ini dampak pemberdayaan motivator belum juga dirasakan. Pertama, rumusan motivasi itu sendiri belum terlalu jelas; seolah-olah dengan sekedar membangkitkan semangat juang seperti Joan of Arc membangkitkan semangat perang para prajuritnya sudah cukup untuk menggerakkan sedemikian banyak orang untuk berperang. Kedua, motivasi mungkin bukan satu-satunya faktor yang menjadi kendala bagi atlet untuk berprestasi, karena di dalam olahraga setidaknya sejumlah aspek seperti kognisi, emosi, dan perilaku, di samping motivasi memiliki peran yang sama pentingnya dalam mempengaruhi prestasi atlet. Ketiga, motivasi baik itu intrinsik maupun ekstrinsik, harus terarah pada suatu sasaran tertentu, karena tanpa adanya sasaran tertentu, arah perilaku seseorang menjadi tidak jelas. Keempat, motivasi mengacu pada adanya kebutuhan seseorang yang dilandasi oleh kepribadian individu yang bersangkutan. Karenanya, motivasi tidak dapat digeneralisasikan bagi semua orang melainkan harus ditinjau secara khusus dari satu individu ke individu lainnya. Selanjutnya, motivasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang amat kompleks, termasuk di dalamnya intensitas atau besarnya tekanan

18 pada konteks yang sempit karenanya, paradigma ini harus diubah dengan cara pandang yang berbeda, dan melalui cara pandang yang berbeda inilah diharapkan akan lebih tampak aspek-aspek tertentu yang perlu mendapat perhatian dari pihak pembina olahraga dalam menerapkan program peningkatan motivasi atlet dalam upaya meningkatkan prestasi atlet di arena kejuaraan nasional maupun internasional. Penampilan seorang atlet tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dimiliki. Sederhananya, semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilannya akan semakin optimal.

H. Definisi Kepercayaan Diri

58 Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek di sekitarnya sehingga seseorang mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan (Rini, 2002). Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu permasalahan dengan situasi terbaik dan dapat memberikan suasana yang menyenangkan bagi orang lain.

Menurut Brenneche & Amich (1978) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan mengetahui apa yang dibutuhkan di dalam hidup ini. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar, karena dapat menentukan standar sendiri, dan selalu mampu mengembangkan motivasinya. Menurut Sarason (1966) kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dan interpretasi seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Selanjutnya Bandura (Sarason dan Sarason, 1993) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi oleh keyakinan untuk sukses. Senada dengan pendapat di atas Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan

kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Lebih lanjut Anthony (1992) berpendapat bahwa rasa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut Kumara (1988), kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Menurut Fifin Ismawati dan Sjahudi Sirodj (2010) *Self-confidence* adalah keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. Robert S. Weinberg (2003) menjelaskan *self confidence* adalah tingkat kepercayaan diri seseorang sebagai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dan sukses mencapai hal yang diinginkan.

Self confidence menurut Cox (2007) merupakan ciri kepribadian yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berperan dalam mendorong seseorang untuk mencoba hal-hal baru dan dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui modeling dan belajar mengalami sendiri (*vicarious experience*), persuasi sosial dan umpan balik positif, serta dorongan fisik dan psikis yang erat kaitannya dengan hasil kinerja (Stajkovic & Luthans, 1998; Short & Ross-Stewart, 2009).

I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri

Menurut Hurlock (1990) ada tiga faktor yang menentukan kepribadian yaitu faktor bawaan, pengalaman awal dalam keluarga dan pengalaman-pengalaman selanjutnya. Ketiga faktor ini menentukan pola perkembangan konsep diri anak. Menurut Gilmer (1978) kepercayaan diri berkembang melalui *self understanding* "pemahaman diri" dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana belajar menyelesaikan tugas di sekitar, terbuka terhadap pengamalan-pengalaman baru dan suka menghadapi tantangan.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain:

- a) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjalin akan menghasilkan konsep diri (Meadew dalam Anthony, 1992).
- b) Harga diri. Dari perkembangan konsep diri yang positif akan terbentuk harga diri yang positif. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri (Meadew dalam Anthony, 1992). Penilaian ini dilakukan dengan berbagai emosi yang mudah mempengaruhi kemampuan mempersepsi diri dan tingkat pengendalian diri (Santoso dalam Afiatin, 1993) berpendapat bahwa tingkat penghargaan terhadap diri akan mempengaruhi pula tingkat percaya diri. Semakin tinggi harga diri seseorang maka makin tinggi pula rasa percaya dirinya.
- c) Pengalaman. Adanya pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri atau malah sebaliknya. Anthony (1992) mengemukakan bahwa belajar dari pengalaman di masa lalu adalah yang penting untuk mengembangkan kepribadian yang sehat. Belajar dari masa lalu berarti mengakui kesalahan-kesalahan dan memutuskan dengan segala kemampuan serta kesadaran untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Kesalahan dan pengalaman yang mengecewakan itu dapat membuat seseorang merasa menyesal, bersalah, malu atau tidak berharga.

Emosi negatif ini jika terlalu dominan atau diperhatikan dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya diri orang tersebut.

- d) Pendidikan. Pendidikan juga mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Menurut Anthony (1992) tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung kepada orang lain. Ia mampu memenuhi tantangan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatan dengan memperhatikan situasi dan sudut pandang kenyataan.

J. ⁶¹ Macam-macam Kepercayaan Diri

Ada beberapa istilah yang terkait dengan percaya diri yaitu ada empat macam, Berikut ini penjelasannya:

- a. ⁸ *Self-concept*: bagaimana menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana melihat potret diri secara keseluruhan, bagaimana mengkonsepsikan diri secara keseluruhan.
- b. *Self-esteem*: sejauh mana punya perasaan positif terhadap diri, sejauhmana punya sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga dari dirinya, sejauh mana meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri.
- c. *Self efficacy*: sejauh mana punya keyakinan atas kapasitas yang miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan *general self-efficacy*, atau juga, sejauhmana meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.
- d. *Self-confidence*: sejauhmana punya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan dan sejauh mana bisa merasakan adanya "kepantasan" untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy* (James Neill, 2005).

K. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Menurut Susanti (Rini 2002), orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleran yang baik, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak, serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah: (a) keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan, (b) optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya, (c) objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri, (d) bertanggungjawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, (e) rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Waterman (1988) memberi ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sebagai orang yang mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik dan secara relatif bertanggung jawab serta merencanakan masa depan. Ini semua merupakan perkembangan identitas diri atau dengan kata lain, untuk bisa mencapai identitas diri, diperlukan percaya diri, kestabilan emosi dan optimis terhadap masa depannya. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah antara lain yaitu: (a) tidak merasa aman, adanya rasa takut, tidak bebas; (b) ragu-ragu, lidah terasa terkunci di hadapan orang banyak, murung, pemalu, kurang berani; (c) membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan; (d) ada perasaan rendah diri, pengecut; (e) kurang cerdas, cenderung untuk

menyalahkan suasana luar sebagai penyebab masalah yang dihadapinya (Azis, 1974).

L. Kondisi Atlet Ditinjau dari Faktor Percaya Diri

Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan rasa percaya bahwa seseorang dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya (Setyobroto, 1993). Menurut Patra (2006), dengan atlet memiliki rasa percaya diri akan menimbulkan rasa aman (*emotional security*), sehingga atlet merasa makin mantap dalam menghadapi suatu pertandingan. Rasa percaya diri yang mantap akan memunculkan rasa aman, sehingga dorongan sikap dan tingkah laku atlet tidak mudah bimbang, tetap tenang dan tegas. Selain itu, dari pengalaman keberhasilan yang pernah dialami seorang atlet juga akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri merupakan elemen penting yang memengaruhi penampilan seorang atlet. Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu, definisi yang lain kepercayaan diri keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma, 2000).

Kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin baik pula penampilan puncak yang dicapai (Astriani, 2010). Tanpa memiliki rasa percaya diri secara seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri (Sudiby, 2002).

36 AGUS SUPRIYANTO

Kepercayaan diri sangat penting bagi atlet seorang atlet untuk merasa mampu mengekspresikan keterampilan fisik, teknik, strategi dan taktik yang didapat saat berlatih dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Tanpa kepercayaan diri untuk mampu bertanding atau berlomba dengan baik, keterampilan tersebut kurang optimal diaktualisasikan dalam pertandingan atau perlombaan. Kepercayaan diri akan mendorong proses kognitif atlet untuk menerapkan strategi yang efektif untuk memenangkan kompetisi (Bell dan Pau, 2009).

BAB IV KEPRIBADIAN

A. Definisi Kepribadian

Banyak psikolog memberi makna beda terhadap istilah kepribadian. Sebagian besar dari mereka setuju bahwa kata kepribadian yang berasal dari bahasa Inggris "*personality*" diturunkan dari bahasa Latin, yaitu "*persona*".

Istilah *persona* merujuk pada topeng teater yang digunakan oleh para aktor Romani dalam drama Yunani. Pada masa itu, para aktor menggunakan topeng untuk memainkan suatu peran. Dalam perkembangan selanjutnya para psikolog menggunakan istilah *personality* tidak hanya peran di panggung drama, tetapi lebih luas lagi, yaitu peran manusia dalam kehidupan (Feist dan Feist, 2002).

Kepribadian adalah kekhasan setiap manusia. Kepribadian dimaknai sebagai kombinasi dari karakteristik fisik dan mental yang stabil, dan merupakan identitas dari seorang individu (Kreitner dan Kinicki, 2001). Pendapat ini sejalan dengan pendapat Allport bahwa tidak ada individu yang sama persis sepenuhnya. Tidak ada dua individu yang bereaksi sama pada situasi psikologis yang sama (Hjelle dan Ziegler, 1981)

Perbedaan individu tersebut relatif menetap pada diri individu. Sebagaimana pendapat Feldman (1999) bahwa kepribadian adalah karakteristik yang bersifat relatif menetap, yang membuat keunikan pada setiap individu dalam berperilaku. Allport (Peterson, 1988) juga berpendapat bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam

sistem psikofisik individu yang mencerminkan keunikannya dalam penyesuaian diri pada lingkungannya.

Ciri kepribadian seseorang menjadi pertimbangan utama ketika menggambarkan diri mereka sendiri maupun individu lain. Ciri-ciri itu kemudian dikembangkan dalam berbagai manifestasi, ekspresi, dan nuansa (Widiger dan Trull, 1997). Ciri-ciri atau karakteristik ini, menurut Kreitner dan Kinicki (2001) dapat diteliti dari cara seseorang melihat, berpikir, bertindak, dan merasakan, yang merupakan hasil dari interaksi antara pengaruh keturunan dengan lingkungan.

Karakteristik-karakteristik yang membuat perbedaan individu itu, kemudian dapat dijadikan dasar untuk memprediksi perilaku seseorang. Barrick dkk (1993) menyatakan bahwa variabel-variabel kepribadian dapat memprediksi performansi seseorang.

Baik Kreitner dan Kinicki (2001), Hjelle dan Ziegler (1981), maupun Widiger dan Trull (1997) sepakat bahwa kepribadian merupakan kekhasan individu yang membedakannya dengan individu lain. Kekhasan inilah yang disebut unik oleh Feldman (1999) dan Allport (Peterson, 1988). Inti definisi memuat bahwa kepribadian itu, antara lain:

- a. Merupakan suatu kebulatan yg terdiri dari aspek jasmani dan rohani;
- b. Bersifat dinamik dalam hubungannya dengan lingkungannya;
- c. Khas (*unique*), berbeda dari orang lain;
- d. Berkembang dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam (diri individu) dan dari luar (lingkungan).

Adapun faktor umum yang berpengaruh pada kepribadian antara lain:

- a. Sifat : tersusun dari sejumlah kebiasaan
- b. Sikap : kecenderungan berperilaku, yang selalu dikaitkan dengan suatu objek.
- c. Minat : kecenderungan individu untuk memilih suatu kegiatan tertentu di antara sejumlah kegiatan yang ada.
- d. Temperamen : sifat-sifat yang erat dengan kondisi tubuh, khususnya kimiawi darah (hormonal).

- e. Watak (Karakter): menggambarkan aspek-aspek kepribadian yang dinilai, biasanya menunjukkan kekhususan.

B. Pendekatan-Pendekatan Kepribadian

Feldman (1999) menjelaskan bahwa banyak ahli yang menjelaskan kepribadian dengan berbagai pendekatan, yaitu pendekatan psikoanalisis, pendekatan pembelajaran, pendekatan biologi dan evolusioner, pendekatan humanistik, dan pendekatan trait.

1. Pendekatan Psikoanalisis

Tokoh psikoanalisis Freud menyatakan bahwa konsep sentral dalam susunan kepribadian adalah proses mental ketidaksadaran (Hjelle dan Ziegler, 1981). Ketidaksadaran adalah sebagian dari kepribadian yang tidak disadari yang berpotensi mempengaruhi perilaku (Feldman, 1999).

Freud mengajukan tiga komponen utama dalam susunan kepribadian, yaitu id, ego, dan super ego. Id adalah sistem kepribadian asli yang mengekspresikan prinsip primer kebutuhan hidup manusia. Id merupakan energi psikis yang dihasilkan oleh dorongan biologis, seperti dorongan untuk memenuhi rasa lapar, haus, seks, dan agresi (Hjelle dan Ziegler, 1981). Ego berfungsi menjembatani tuntutan Id dengan realitas di dunia luar. Superego merupakan kata hati yang berhubungan dengan nilai-nilai moral, sehingga berfungsi sebagai kontrol atau sensor terhadap dorongan-dorongan Id (Monte dan Sollod, 2003).

Psikoanalisis berpendapat bahwa perilaku diarahkan dan disebabkan oleh kontrol di luar diri individu. Psikoanalisis berkeyakinan adanya susunan kepribadian yang merupakan warisan atau pembawaan lahir. Pendekatan ini juga mengakui bahwa karakteristik individu bersifat menetap sepanjang hidupnya (Feldman, 1999).

2. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran pada kepribadian memfokuskan pada "outer" individu. Pendekatan ini mengabaikan kesadaran maupun ketidaksadaran, memfokuskan pada lingkungan, yang berarti

lingkungan adalah faktor utama pembentuk kepribadian. Pendekatan pembelajaran juga menyatakan bahwa perilaku diarahkan dan disebabkan oleh faktor-faktor di luar kontrol individu, dan meyakini bahwa kepribadian bersifat fleksibel serta melekat di sepanjang kehidupan (Feldman, 1999).

Tokoh pendekatan pembelajaran antara lain B.F. Skinner dan Albert Bandura. Hjelle dan Ziegler (1981) menjelaskan bahwa sebagian besar perilaku terbentuk karena hasil belajar.

B.F Skinner dengan teorinya *Operant Conditioning*, akan tepat sekali jika diterapkan untuk mengembangkan kedisiplinan dan ketrampilan pada anak, karena teori ini menjelaskan bahwa kepribadian terbentuk dari hasil pembiasaan yang berarti hasil perlakuan lingkungan (Hjelle dan Ziegler, 1981). Albert Bandura menyatakan bahwa sebagian besar pembelajaran terjadi melalui observasi, yaitu melihat model (Peterson, 1988).

3. Pendekatan Biologi dan Evolusioner

Pendekatan ini mengabaikan kesadaran maupun ketidaksadaran, meyakini bahwa susunan kepribadian merupakan warisan atau pembawaan lahir. Pendekatan ini juga mengakui bahwa karakteristik individu bersifat menetap sepanjang hidupnya. Pendekatan biologi dan evolusioner ini juga menyatakan bahwa perilaku diarahkan dan disebabkan oleh faktor-faktor di luar kontrol individu (Feldman, 1999).

Beberapa teori kepribadian klasik mempertimbangkan proses evolusi biologi sebagai faktor yang berhubungan dengan pekerjaan. Perilaku menolong bisa saja dilakukan hanya pada individu dengan warna kulit tertentu (Peterson, 1988).

4. Pendekatan Humanistik

Humanistik menekankan pada kesadaran, yaitu kepribadian yang disadari berpotensi mempengaruhi perilaku. Kepribadian terbentuk dari interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Perilaku tidak dikontrol oleh sesuatu di luar diri, tetapi lebih mengakui adanya kebebasan individu untuk membuat pilihannya sendiri. Pendekatan ini

meyakini bahwa kepribadian bersifat fleksibel dan melekat sepanjang kehidupan (Feldman, 1999).

Tokoh dari pendekatan humanistik adalah Abraham Maslow dan Carl Rogers. Kedua tokoh ini merupakan pionir pendekatan psikologi humanistik untuk memahami kepribadian (Monte dan Sollod, 2003).

Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan manusia bertingkat dari kebutuhan dasar, rasa aman, sosial, harga diri, sampai dengan aktualisasi diri. Menurut Maslow (Monte dan Sollod, 2003), bahwa pribadi yang sehat adalah bukan pribadi yang terbebas dari patologi. Pribadi yang sehat adalah pribadi yang mempunyai kemampuan positif.

Carl Rogers (2005) mengembangkan teori tentang pengalaman hidup. Rogers menyatakan bahwa akar pokok kepribadian adalah fenomena diri yang meliputi pengalaman pribadi dan makna diri. Rogers menyatakan bahwa evaluasi individu lain bukan petunjuk untuk menjadi pribadi yang sempurna (Monte dan Sollod, 2003). Rogers juga sependapat dengan Maslow tentang aktualisasi. Individu akan terdorong mencapai aktualisasi, berkembang, bebas, dan mempunyai tanggung jawab sosial (Peterson, 1988).

5. Pendekatan *Trait* (Sifat)

Pendekatan atau teori sifat adalah suatu model kepribadian yang mengidentifikasi sifat-sifat dasar yang sesuai dengan gambaran kepribadian. Sifat sendiri adalah faktor karakteristik kepribadian, melekat sepanjang waktu, dan membedakan antar manusia. Sifat-sifat itu juga dapat membandingkan individu per individu secara cepat (Feldman, 1999).

Pendekatan sifat ini mengakui bahwa kepribadian dibentuk oleh berbagai faktor baik pembawaan atau keturunan maupun hasil belajar dari lingkungan. Pendekatan ini juga mengakui bahwa karakteristik individu bersifat menetap sepanjang hidupnya (Feldman, 1999). Hal ini sejalan dengan Allport (Hjelle dan Ziegler, 1981) bahwa *trait* adalah kecenderungan untuk merespon dengan cara yang sama pada berbagai jenis rangsangan. Kecenderungan ini bersifat menetap.

Menurut Pervin dan John (2001), sifat kepribadian merujuk pada pola perilaku, pola pikir dan cara individu merasakan yang sifatnya konsisten. Misalnya, ketika menggambarkan seorang individu sebagai seorang yang ramah, berarti individu tersebut cenderung untuk berperilaku secara ramah sepanjang waktu.

Para ahli tidak berasumsi bahwa beberapa individu mempunyai satu sifat sedangkan yang lain tidak, tetapi semua individu mempunyai sifat tertentu meskipun kadarnya berbeda. Misalnya sifat ramah, seseorang relatif ramah lebih tinggi dibanding lainnya, berarti individu sama-sama memiliki sifat ramah tetapi yang satu kurang ramah, yang lain relatif lebih ramah (Feldman, 1999).

C. Macam-Macam Teori Sifat dalam Kepribadian

Ahli-ahli teori sifat menjelaskan kepribadian secara berbeda-beda. John (Pervin dan John, 2001) menjelaskan bahwa awal munculnya pengukuran sifat didasarkan pada penelitian tentang unit-unit kepribadian dasar manusia. Prosedur pertama yang dilakukan adalah memilih berbagai kata sifat dalam kamus secara hati-hati, kemudian diteliti dengan menggunakan analisis faktor.

Tokoh-tokoh yang melakukan hal itu antara lain adalah Allport, Cattell, Eysenck, dan Norman mengemukakan sebagai berikut:

a. Teori Sifat Allport

Menurut Allport, sifat terdiri dari tiga kategori dasar, yaitu cardinal, sentral, dan sekunder (Hjelle dan Ziegler, 1981).

Sifat utama adalah karakteristik tunggal yang mengarahkan sebagian besar kegiatan manusia. Akan tetapi sangat sedikit individu yang mempunyai sifat utama, karena sifat ini diturunkan dari karakter fiksi dan historis. Contohnya individu yang memiliki sifat *chauvinist* (Hjelle dan Ziegler, 1981). Sebagaimana dijelaskan (dalam Peterson, 1988) bahwa sebagian besar individu tidak mempunyai sifat ini.

Sifat menengah berfungsi untuk memperbaiki inti kepribadian, misalnya kejujuran dan keramahan (Feldman, 1999). Menurut

penelitian Allport (Hjelle dan Ziegler, 1981), jumlah sifat menengah tiap individu adalah antara 5 sampai dengan 10.

Sifat sekunder mempengaruhi perilaku pada situasi yang lebih terbatas daripada sifat utama dan menengah (Feldman, 1999). Contoh sifat ini adalah pilihan pada bidang dan makanan tertentu, misalnya sifat tidak suka pada seni modern atau sifat suka es krim (Hjelle dan Ziegler, 1981).

b. Teori Cattell

Cattell (Feldman, 1999) menjelaskan bahwa analisis faktor dapat digunakan untuk mengamati sifat yang dihubungkan dengan perilaku. Cattell mengemukakan adanya 16 faktor kepribadian, yang disebut dengan istilah 16 PF atau *Sixteen Personality Faktor Questionnaire*.

16 PF adalah kuesioner yang mengukur sebagian besar sifat asal penting (Peterson, 1988). Enam belas faktor itu dibuat dengan sifat berpasangan, misalnya *relaks* versus tegang atau terkontrol versus tidak terkontrol.

c. Teori sifat Eysenck

Ahli teori sifat lain adalah Eysenck yang membagi kepribadian dalam tiga faktor, yaitu ekstraversi, neurotisisme, dan psikotisisme. Faktor ekstraversi berhubungan dengan tingkat sosiabilitas atau kemampuan bergaul, neurotisisme berpengaruh pada kestabilan emosi, sedangkan psikotisisme merujuk pada seberapa tinggi gangguan seseorang pada realita (Feldman, 1999).

d. Teori Sifat Norman

Pervin dan John (2001) menjelaskan bahwa Norman telah melakukan studi analisis faktor pada kelompok sebaya. Norman menemukan bahwa ada lima faktor kepribadian dasar, yang selanjutnya dikenal dengan istilah *Five Faktor Model (FFM)*.

FFM menjelaskan bahwa ada lima domain utama dalam kepribadian, yaitu *neuroticism versus emotional stability (or negative affectivity)*, *Extraversion versus introversion (or positive affectivity, surgency)*, *conscientiousness (or constraint)*, *agreeableness versus antagonism*, dan *openness versus closedness to experience (or unconventionality, intellect)* (Trull dan Widiger, 1997). Masing-masing domain ini dibedakan secara spesifik dalam fase-fase. Hasil studi Norman ini, kemudian dijadikan dasar dalam berbagai penelitian kepribadian berikutnya.

Digman, Goldberg, John, Wiggins dan Pincus (Widiger dan Trull, 1997) menjelaskan bahwa istilah *FFM* juga dikenal dengan istilah *Big Five*. Munculnya istilah itu, bukan karena begitu besar, tetapi karena tingkat abstraksi dan keluasan aplikasinya yang luar biasa. Goldberg (Pervin dan John, 2001) menjelaskan istilah *Big* yang berarti menunjuk pada penemuan bahwa setiap faktor menggolongkan sejumlah sifat-sifat khusus yang lebih banyak. Faktor Ekstraversi misalnya, sifat-sifatnya adalah asertif, energik, suka terlibat dalam percakapan, dan suka berkelana.

Konsensus dalam 20 tahun terakhir ini membuktikan bahwa model kepribadian lima faktor yang sering disebut dengan istilah *Big Five* (Goldberg dalam Judge at all, 2002), dapat digunakan untuk menggambarkan sebagian besar faktor-faktor penting dari kepribadian. Bahkan menurut McCrae (Judge at ail, (2002), *Big Five* ini telah digeneralisasikan dalam berbagai lintas budaya, pengukuran, maupun sumber penilaian.

Ada enam karakteristik penting dalam lima faktor *Big Five*.

- a. Faktor-faktor itu merupakan faktor bukan tipe, sehingga individu-individu secara terus-menerus berbeda, sebagian besar menetap secara ekstrem;
- b. Faktor-faktor tersebut menetap ketika berumur 45 tahun, mulai masa remaja awal;
- c. Faktor-faktor dan faset-faset spesifiknya dapat bersifat pembawaan (genetik), atau paling tidak pada sebagian;

- d. Faktor-faktor itu dianggap universal, diperoleh dari bermacam-macam bahasa, seperti Jerman dan China;
- e. Penggolongan seseorang pada faktor-faktor itu, dapat digunakan untuk membangun pengertian dan terapi (Actor, 2004).

D. Berbagai Alat Ukur *Big Five* Berkaitan dengan Kepribadian

Berbagai ahli telah mengembangkan alat untuk mengukur kepribadian dengan *Big Five*. Beberapa alat ukur itu juga telah dimodifikasi untuk mengases *Big Five* (Widiger dan Trull, 1997). Berikut ini akan dijelaskan berbagai alat ukur tersebut sebagai berikut:

a. *Goldberg Big Five Markers*

Goldberg termasuk individu yang tertarik dalam penelitian kepribadian. Goldberg banyak mereview hasil-hasil studi kepribadian, yang ternyata hasilnya konsisten dengan studi-studi sebelumnya.

Goldberg menunjukkan ada lima faktor kepribadian, yaitu *urgency*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *emotional stability*, dan *intellect* (Actor, 2004). Goldberg mengembangkan seri *checklist* kata sifat untuk mengukur *FFM*. *Checklist* kata sifat ini terdiri dari dua format, yaitu *unipolar* (satu kutub) dan *bipolar* (dua kutub).

Unipolar terdiri dari 100 kata sifat, misalnya *timid* (takut), *shallow* (dangkal penalaran), *rude* (tidak sopan), *imperturbable* (tenang, tak mudah diganggu), dan *demanding* (banyak permintaan). *Bipolar* terdiri dari 50 kata sifat yang saling berlawanan, misalnya *timid* (takut) versus *bold* (berani) dan *angry* (mudah marah) versus *calm* (tenang). Model bipolar ini dapat dinilai dengan skala 1 sampai dengan 9, (Widiger dan Trull, 1997), skor 1 berarti sangat akurat dengan kata sifat yang berada di sebelah kiri angka 1, skor 9 berarti sangat akurat dengan kata sifat yang berada di sebelah kanan. Model pengukuran inilah yang disebut sirkular (Actor, 2004). Goldberg membuat alat ukur itu berdasar pada hal-hal yang dapat dilihat atau bersifat fenotip bukan pada sikap mental (Actor, 2004).

b. The NEO-PI-R

NEO-PI-R (Revised Neuroticism Extraversion Openness to Experience-Personality Inventory) adalah kuesioner yang dibuat oleh McCrae dan Costa. Terdiri dari 240 pernyataan dengan skala lima pilihan jawaban (Widiger dan Trull, 1997) dari dari paling rendah atau paling tidak akurat sampai paling tinggi atau sangat akurat. Model pengukuran seperti ini disebut hierarki. Tipe aitem yang digunakan berupa kalimat pernyataan. Adapun nama-nama faktornya adalah *extraversion, agreeableness, conscienciosness, neurotism, dan openness to experience* (Actor, 2004).

McCrae dan Costa menyusun alat ungkap lima faktor berdasarkan biososial, yaitu berdasar pada keturunan dan lingkungan. Baik Goldberg maupun McCrae dan Costa, keduanya mengembangkan alat untuk mengukur lima faktor kepribadian, akan tetapi ada perbedaannya. Beda antara keduanya dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Goldberg mengembangkan alat berdasarkan pada hal-hal yang bersifat fenotip bukan pada sikap mental, sedangkan McCrae dan Costa berdasarkan keturunan dan lingkungan (biososial);
- 2) Model pengukuran Goldberg berbentuk sirkular, sedangkan McCrae dan Costa berbentuk hirarki dari tingkat terendah sampai dengan tinggi;
- 3) Kuesioner Goldberg dikenal dengan sebutan Big Five Marker, yang dibuat dalam bentuk *checkliist* beberapa kata sifat, sedangkan kuesioner McCrae dan Costa dikenal dengan sebutan NEO-PI-R, yang dibuat dalam bentuk kalimat.

E. Profil Kepribadian *Big Five Model*

Lima sifat *big five* bisa muncul bersamaan pada individu, yang kemudian akan mewarnai cara bertindak, berpikir, dan cara pandang (Howard dan Howard, 2004), sesuai dengan dominansi dari kelima sifat tersebut. Dominansi dari tiap-tiap sifat atau faktor itu, akan menggambarkan profil yang berbeda pada tiap individu. Banyak ahli

menjelaskan profil kepribadian *big five* dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Berikut ini akan diuraikan satu per satu yaitu:

a. *Extraversion*

Menurut Jung (Raad dan Perugini, 2002), *extraversion* adalah keluaran energi psikis seseorang pada dunia eksternal, sedangkan *introversion* atau lawan kata dari *extraversion* adalah masukan energi ke dalam jiwa. *Extraversion* diartikan sebagai sifat ramah tamah, uka bergaul, dan tertarik dengan kegiatan-kegiatan di lingkungan sekitar. Adapun yang dimaksud dengan *introversion* adalah kecenderungan untuk lebih tertarik pada jiwanya sendiri, dan lebih suka menyendiri.

Kanfer *at all*, (2001) menjelaskan gambaran kepribadian individu yang mempunyai sifat ekstraversi adalah individu yang memiliki perilaku dan kecenderungan bersemangat atau bergairah, bahagia, lincah, dan mempunyai kepedulian sosial. Individu-individu yang mempunyai sifat ekstraversi tinggi, akan lebih sukses di bidang penjualan, sebab pekerjaan ini membutuhkan individu yang tertarik dengan hubungan sosial.

Individu yang ekstravernya tinggi mempunyai sosiabilitas dan interaksi tinggi, terbuka, aktif bergerak cepat untuk mendapatkan sesuatu yang lebih tinggi. Ekstraver cenderung lebih suka memilih peran kerja generalis daripada spesialis. Sebaliknya, individu dengan ekstraver rendah, mempunyai profil menjaga privasi dan suka kesunyian, pelan-pelan, selektif untuk bersikap terbuka, dan lebih suka pada peran kerja spesialis (Embree, 2004).

b. *Agreeableness*

Agreeableness atau kecenderungan untuk menyetujui lebih dekat dengan hubungan interpersonal. Sebagaimana dikatakan Wiggins (Raad dan Perugini, 2002) bahwa *agreeableness* didominasi oleh "suatu hubungan" yang dikondisikan sebagai bagian dari masyarakat spiritual dan sosial.

Agreeableness mempunyai ciri-ciri antara lain lebih banyak terlibat dalam kerja kelompok, mempunyai ketrampilan interpersonal dalam kelompok, mempunyai strategi yang efisien dalam menghadapi

konflik, dan cepat kembali bersahabat dengan individu yang berkonflik dengannya. Hasil penelitian McCullough *at all* (Raad dan Perugini, 2002) menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *agreeableness* dengan sifat dendam. Jadi, individu dengan tingkat *agreeableness* tinggi cenderung tidak mempunyai sifat pendendam.

McCrae dan Costa (Kanfer *at all*, 2001) menggambarkan *agreeableness* sebagai sifat individu yang cenderung kooperatif, suka menolong, menyenangkan, dan penuh perhatian. Sikap-sikap seperti ini sangat menguntungkan bagi kesuksesan pekerjaan yang memerlukan keahlian dalam mempengaruhi individu, misalnya pemasaran dan negosiasi.

Antagonisme digambarkan sebagai kebalikan dari kepribadian *agreeableness*. *Antagonisme* cenderung suka menentang dan sulit bekerjasama. Individu dengan *agreeableness* tinggi bersifat kooperatif dalam berinteraksi, penuh empati, sensitif, dan suka pada tugas-tugas dan situasi yang harmonis atau semua menang. Adapun individu dengan *agreeableness* rendah, cenderung kompetitif, impersonal, analitis, terpacu pada hasil, suka pada situasi dan tugas yang jelas ada yang menang dan kalah (Embree, 2004).

Goldberg (Barrick *at all*, 2002) menyatakan bahwa individu *agreeable* cenderung bersikap ramah, kooperatif, dan suka bekerja tim. Digman (Witt *at all*, 2002) menjelaskan bahwa *agreeableness* memiliki karakteristik kooperatif, suka menolong, toleran, fleksibel, simpati, dermawan, dan sopan. *Agreeableness* cenderung menyetujui, spiritual, dan sangat berpegang pada norma.

c. *Conscientiousness*

Conscientiousness digambarkan sebagai sumber berbagai situasi yang mengedepankan prestasi sebagai *value* atau nilai penting dalam konteks kerja, belajar, dan pendidikan. Konsep ini menyajikan dukungan untuk menyelesaikan sesuatu, dengan ciri-ciri antara lain: terorganisir, sistematis, efisien, praktis, dan teratur Goldberg (Raad dan Perugini, 2002).

Individu yang memiliki sifat *conscientiousness* tinggi, akan terhindar dari kebiasaan merusak dan jarang sekali yang menjadi narapidana karena kasus kekerasan. Hasil penelitian yang menunjukkan hal ini adalah Heaven (Raad dan Perugini, 2002) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan vandalisme (kebiasaan merusak), sedangkan Clower dan Bothwell (Raad dan Perugini, 2002) juga menjelaskan bahwa *conscientiousness* secara negatif berhubungan dengan tahanan residivis.

Conscientiousness digambarkan sebagai karakter individu yang berorientasi pada kesuksesan atau prestasi, disiplin, suka bekerja keras, dan suka mematuhi aturan. Hasil penelitian Costa dan McCrae (Lee, 2002), bahwa individu-individu yang mempunyai *conscientiousness* tinggi akan bekerja secara sistematis, efektif, trampil, dapat diandalkan, dan hebat. Jika *conscientiousness* digambarkan sebagai seorang yang teratur, sistematis, terarah, dan didominasi *value* sebagai ukuran prestasi, maka *lack of direction* atau kebalikan dari sifat ini, digambarkan sebagai kepribadian yang tidak teratur, cuek dengan peraturan, malas, dan cenderung merusak.

Conscientiousness tinggi ditandai oleh kecenderungan berorientasi pada tugas atau pekerjaan, terorganisir, tersusun, sistematis, tahan pada kerja rutin dan kerja dengan aturan-aturan baku, serius, dan penuh pertimbangan. *Conscientiousness* rendah ditandai dengan kecenderungan berorientasi pada proses, bekerja sambil bermain-main, tahan pada situasi yang tidak terorganisir atau tertunda-tunda, humoris, mementingkan kesenangan, dan kurang pertimbangan (Embree, 2004).

d. *Emotional Stability*

Neurotisme dinyatakan relevan sebagai prediktor keberhasilan sekolah. Neurotisme dalam konteks sosial dinyatakan dapat mengganggu komitmen terhadap suatu hubungan Kurdek (Raad dan Perugini, 2002). Selain itu, McCollough *et al.* (dalam Raad dan Perugini, 2002) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara neurotisme dengan sifat dendam. Individu yang mempunyai skor rendah pada

neurotisme, bisa dikatakan bahwa individu tersebut mempunyai kestabilan emosi.

Kestabilan emosi dalam konteks organisasi menjadi prediktor yang baik dari performansi kerja dan kepuasan kerja Judge dan Bono (Raad dan Perugini, 2002) dan menjadikan status yang lebih tinggi dalam kelompok sosial. Ini berarti bahwa individu yang mempunyai kestabilan emosi akan berharga dalam kelompok sosial maupun kerjanya, karena individu cenderung mampu menyajikan performansi kerja yang baik.

Individu dengan *emotional stability* tinggi mempunyai ciri stabil, tidak mudah cemas, dan cenderung dapat mengatur ekspresi emosi, sedangkan individu yang neurotis cenderung labil secara emosional, mudah cemas atau terganggu, dan mudah merasa bersalah (Embree, 2004). Smith *at all* (2001) menggambarkan *emotional stability* sebagai kepribadian yang tidak cemas, tidak depresi, tidak mudah merasa bersalah, dan memiliki kepercayaan diri.

e. *Openness to Experience*

Faktor *openness to experience* (terbuka pada pengalaman) ini berhubungan dengan strategi belajar. Strategi belajar dapat mengantarai hubungan antara keterbukaan pada pengalaman dan rata-rata nilai Blicke (Raad dan Perugini, 2002). Keterbukaan pada pengalaman dalam *setting* organisasi ternyata berhubungan dengan peningkatan perilaku kreatif, dan performansi kerja (Raad dan Perugini, 2002).

Menurut McCrae dan Costa (Kanfer *at all*, 2001), *openness to experience* digambarkan sebagai sifat individu yang imajinatif, empati, suka penasarannya atau rasa ingin tahu tinggi, dan toleran. Lawan dari sifat *openness to experience* adalah *closedness to experience*.

Closedness atau tertutup pada pengalaman digambarkan sebagai kepribadian yang enggan mempelajari hal-hal baru, tidak suka membuat ide-ide kreatif, tidak suka berfantasi, dan menyenangi sesuatu yang wajar-wajar sebagaimana pada umumnya. Individu dengan kepribadian

seperti ini tidak ada seni dalam kehidupannya, padahal seni menjadikan hidup indah dan mendatangkan kebahagiaan.

Individu yang tertutup dengan pengalaman baru akan mudah mengalami depresi atau gangguan kesehatan. Sebagaimana dijelaskan bahwa faktor *closeness to experience* berhubungan dengan beberapa penyakit Costa dan Widiger (Raad dan Perugini, 2002). Selain itu, faktor ini juga ternyata berhubungan dengan perilaku beresiko tinggi pada kesehatan Booth-Kewley dan Vickers (Raad dan Perugini, 2002).

Masing-masing faktor *big five* sebagaimana sebuah ember yang berisikan sejumlah sifat, cenderung terjadi secara bersamaan (Howard dan Howard, 2004). Sebagaimana dinyatakan Kreitner dan Kinicki (2001) bahwa seseorang yang mempunyai skor tinggi pada faktor *agreeableness* dan ekstraversi akan sukses dalam bernegosiasi. Jadi, kesuksesan negosiasi dibutuhkan individu yang tidak hanya *agreeable* tetapi juga ekstraver.

Fitzgerald (Gully *at al*, 2002) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *openness to experience* memiliki karakteristik senang dengan pengalaman baru atau pengalaman yang langka, tertarik dengan ide-ide dan masalah, menghargai adanya fantasi, suka berpetualang, imajinatif, cenderung ingin tahu segala hal, intelijen, sensitif pada seni, tidak suka meniru, dan berwawasan luas.

Openness to experience dalam setting organisasi ternyata berhubungan dengan peningkatan perilaku kreatif dan performansi kerja (Raad dan Perugini, 2002). Menurut McCrae dan Costa (Kanfer *at al*, 2001) *openness to experience* digambarkan sebagai sifat individu yang imajinatif, empati, suka penasar, dan toleran.

F. Perubahan Kepribadian Atlet dalam Aktivitas Olahraga

Semakin dekat hubungan antara pelatih dan atlet semakin besar kemungkinan atlet meniru sebagian kepribadian pelatih (dapat bersifat positif maupun negatif). Beberapa ahli psikologi mendapati bahwa dalam olahraga individual atau beregu, apabila pelatih dan pemainnya mempunyai data kepribadian yang hampir sama, sering berhasil dan

sebaliknya kalau data pribadinya tidak sama sering kalah, sedangkan perubahan kepribadian dari pengalaman berolahraga dan latihan menurut B.C Ogilvie (1689, 1976) ada 8 sifat yang muncul:

- a. *Emosional stability* (kemantapan emosi: pengalaman);
- b. *Tough-mindedness* (keuletan/kegigihan);
- c. *Conscientiousness* (kecermatan);
- d. *Self-discipline* (tertib diri);
- e. *Self-assurance* (yakin diri);
- f. *Trust-self* (Kepercayaan diri);
- g. *Ektroversion* (keterbukaan: biasanya cabang olahraga beregu lebih terbuka daripada cabang olahraga individual);
- h. *Low tension* (lebih mampu mengendalikan ketegangan/ ketegangan kecil).

BAB V

10 PERHATIAN DAN KONSENTRASI

A. Definisi Perhatian

Atensi atau perhatian adalah pemrosesan secara sadar sejumlah kecil informasi dari sejumlah besar informasi yang tersedia. Informasi didapatkan dari penginderaan, ingatan maupun proses kognitif lainnya. Dalam istilah psikologi, perhatian diartikan sebagai suatu reaksi yang dilakukan oleh organisme dan kesadaran seseorang. Perhatian adalah merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada suatu objek atau kepada sekumpulan objek-objek. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1996) perhatian diartikan sebagai hal memperhatikan; apa yang diperhatikan. Sumadi Suryabrata (1989) mengungkapkan, perhatian adalah perumusan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek, atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan. Hal ini senada dengan ungkapan (Ramayulis, 1994), bahwa perhatian adalah merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat membantu terjadinya interaksi dalam proses belajar mengajar. Kondisi psikologis ini dapat terbentuk melalui dua hal, yaitu pertama, yang timbul secara intrinsik, dan yang kedua melalui bahan pelajaran (*content*), sedangkan menurut Jalaludin Rahmat (2000) perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Perhatian terjadi apabila mengkonsentrasikan diri pada salah satu alat indera, dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain

Perhatian juga adalah merupakan penyeleksian terhadap stimuli yang diterima oleh individu yang bersangkutan. Proses atensi membantu efisiensi penggunaan sumberdaya mental yang terbatas yang kemudian akan membantu kecepatan reaksi terhadap rangsang tertentu. Perhatian adalah proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan perilaku (respon).

B. Sifat dan Proses Atensi

Sumber daya mental manusia yang terbatas untuk memproses suatu rangsang membutuhkan bantuan untuk mempercepat waktu reaksi dan mengarahkan pada suatu informasi tertentu akan mempercepat proses mental dalam mengolah suatu rangsang.

Atensi merupakan proses sadar maupun tidak sadar. Berikut ini macam-macam proses atensi:

1. Proses otomatis: tidak melibatkan kesadaran misalkan mengarahkan pandangan pada rangsang yang menarik secara kognisi. Memperhatikan secara otomatis dilakukan tanpa bermaksud untuk memperhatikan suatu hal. Perhatian terhadap suatu hal atau tindakan dapat dibentuk sehingga menjadi otomatis (otomatisasi) melalui latihan dan frekuensi melakukan tindakan tersebut;
2. Proses terkendali: biasanya dikendalikan oleh kesadaran, bahkan membutuhkan kesadaran untuk dapat mengarahkan atensi secara terkendali. Biasanya proses terkendali membutuhkan waktu lebih lama untuk dilakukan, karena dilakukan secara bertahap;
3. Proses pembiasaan: terhadap suatu hal selain membentuk proses otomatisasi, namun juga membentuk habituasi yang justru menyebabkan atensi menjadi berkurang pada hal-hal berkaitan yang tidak menjadi fokus dari pembiasaan. Proses pembiasaan tidak hanya menjalankan tugas atensi, namun juga

tugas-tugas lainnya seperti motorik, mengingat dan lain-lainnya.

C. Bentuk Karakteristik Perhatian

1. Ditinjau dari intensitasnya atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas, dibedakan menjadi dua yaitu:
 - a. Perhatian intensif dan
 - b. Perhatian tidak intensif.
2. Ditinjau dari cara timbulnya dibedakan menjadi dua yaitu:
 - a. Perhatian spontan dan
 - b. Perhatian tidak spontan.
Contoh perhatian spontan seluruh keluarga menonton TV sedangkan perhatian tidak spontan adalah tiba-tiba terdengar tangisan anaknya yang masih kecil karena terjatuh dari kursi.
3. Ditinjau dari luasnya objek yang diperhatikan dibedakan menjadi dua yaitu: Perhatian terpecah dan perhatian terpusat.

D. Penyebab Perhatian

Hal-hal yang menarik perhatian yang bisa dibedakan menurut penyebabnya di antaranya:

1. Dipandang dari segi objek

Bahwa hal yang menarik perhatian adalah hal yang keluar dari konteksnya atau hal-hal yang menarik perhatian. Misalnya, dalam satu kelas hanya ada satu anak yang memakai kerudung secara konsisten maka anak itu menjadi perhatian para dosen dan temannya.

2. Dipandang dari subjek

Hal-hal yang menarik perhatian yang bersangkutan paut dengan pribadi si subjek yang disebabkan oleh : (a) Kebutuhan yang dirasakan; (b) Hal yang bersangkutan paut dengan kegemaran; (c) Hal yang bersangkutan paut dengan

pekerjaan/keahlian; (d)Hal yang bersangkutan paut dengan sejarah hidupnya, dan yang lainnya.

Demikian bahwa perhatian menampilkan gambaran yang berbeda-beda, namun perlu digarisbawahi bahwa dapat memanfaatkannya untuk mencapai keberhasilan dalam aktivitas terutama dalam proses pendidikan.

E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perhatian

Perhatian dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Faktor-faktor ini dapat berupa faktor objektif dan subjektif. Faktor objektif adalah sifat daripada objek atau benda-benda yang menarik perhatian terlepas dari kemauan dan pengalaman yang sudah diperoleh, sedangkan faktor subjektif adalah faktor-faktor berhubungan dengan keadaan, kondisi diri pribadi, sikap dan batin tertentu yang berkaitan dengan objek tersebut, yang termasuk dalam faktor-faktor objektif:

1. Perangsang yang berubah-ubah menarik perhatian;
2. Perangsang yang luar biasa menarik perhatian;
3. Perangsang yang luar biasa menarik perhatian;
4. Perangsang yang tiba-tiba menarik perhatian;
5. Benda-benda yang mempunyai bentuk tertentu akan lebih menarik perhatian daripada benda-benda yang bentuknya tidak tertentu;
6. Benda-benda yang berhubungan dengan kebutuhan dasar biasanya menarik perhatian.

Sedangkan yang termasuk dalam faktor-faktor subjektif antara lain:

1. Pekerjaan yang sedang dilaksanakan menentukan perhatian;
2. Keinginan menentukan perhatian;
3. Minat (*interest*) menentukan perhatian;
4. Perasaan menentukan perhatian;
5. Mode menentukan perhatian;
6. Keadaan yang dibayang-bayangkan mengarahkan perhatian kepada segala sesuatu yang ada hubungannya dengan keadaan itu;

7. Kebiasaan menentukan perhatian.

F. Definisi Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003). Menurut Martens (1988) konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya, konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Crespo dan Miley, 1998). Berdasarkan ketiga pendapat tersebut, pengertian konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit pada suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama. Artinya, perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi.

Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg dan Gould, 2003). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu

terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan atau perlombaan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis. Konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan, sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan start.

G. Cara Meningkatkan Daya Konsentrasi

Seringkali terdengar ucapan pelatih yang menghimbau kepada olahragawannya untuk berkonsentrasi, tetapi kalau olahragawan tidak pernah dilatih konsentrasi maka dia tidak akan mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Selain itu, kurangnya konsentrasi juga sering menjadi alasan kegagalan olahragawan dalam satu pertandingan. Pada prinsipnya latihan konsentrasi dapat ditingkatkan sama seperti latihan pada aspek fisik dan teknik, yaitu melalui berbagai latihan. Pada dasarnya banyak cara yang dapat dilakukan guna melatih konsentrasi. Namun, dalam tulisan ini hanya menyajikan beberapa cara yang rnuclah dan lazim dilakukan oleh para pembina, pelatih, dan olahragawan itu sendiri. Selain itu, beberapa cara untuk melatih konsentrasi seperti pemapasan, *self talk*, imajinasi, visualisasi dan mental rehearsal, merupakan cara khusus serta memerlukan pembahasan dalam bab yang tersendiri. Dalam tulisan ini beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi olahragawan antara lain melalui pandangan dan pikiran pada satu objek tertentu, tarik napas dalam-dalam, bahasa tubuh yang baik, dan lakukan rituals (kebiasaan).

Pandangan dan pikiran pada satu objek saat bertanding akan membantu olahragawan lebih fokus perhatiannya (konsentrasi). Dengan pandangan yang fokus pada objek tertentu, maka rangsang yang

masuk dalam pemrosesan informasi menjadi terbatas, sehingga kerja otak menjadi lebih terpusat pada objek tersebut.

Diharapkan melalui upaya tersebut kualitas respons yang dilakukan menjadi lebih baik. Jika pada saat bertanding olahragawan mengalami ciri seperti pandangannya selalu kemana-mana, selalu melihat keluar arena, nampak gelisah, dan melakukan gerakan yang tidak semestinya dilakukan, segera pelatih menginstruksikan olahragawan tersebut untuk berkonsentrasi. Cara selanjutnya adalah menarik napas dalam-dalam. Di atas telah dijelaskan bahwa salah satu faktor pengganggu konsentrasi adalah cepatnya denyut jantung, sehingga dengan menarik napas dalam-dalam diharapkan dapat membantu proses *recovery* secara fisiologis dalam diri olahragawan. Cara tersebut relatif efektif dalam membantu menurunkan kecepatan denyut jantung, sehingga dengan denyut jantung yang lambat proses konsentrasi menjadi lebih baik.

Kedua cara tersebut perlu didukung dengan bahasa tubuh olahragawan yang baik. Artinya, jika olahragawan melakukan kesalahan teknik, maka pada saat berjalan harus tetap tegak dengan tetap membusungkan dada dan dagu didekatkan dengan dada (menarik dagu kebelakang). Sebab cara berjalan dengan posisi kedua bahu yang mendekat (menutup) mencerminkan bahasa tubuh yang jelek, yang disebabkan oleh adanya perasaan kecewa pada diri olahragawan. Untuk itu, jangan tunjukkan bahasa tubuh yang jelek kepada lawan karena akan memberikan keuntungan psikologis bagi lawan. Selanjutnya, cara terakhir adalah melakukan rituals (kebiasaan). Ritual adalah kebiasaan-kebiasaan gerak yang dilakukan dan diyakini memberikan keuntungan secara psikologis atau dapat membantu konsentrasi olahragawan. Sebagai contoh, petenis yang gagal melakukan servis pertama, maka untuk melakukan servis kedua akan melakukan rituals dengan cara memantulkan bola beberapa kali. Tentunya saat memantulkan bola tersebut dalam otak olahragawan terjadi proses visualisasi gerakan yang benar dan masuk.

H. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

a. Faktor dari dalam:

- 1) Tingkat ketertarikan terhadap rangsang yang muncul;
- 2) Kesiapan pikiran seseorang (*mind Set*);
- 3) Kemampuan seseorang untuk memilih rangsang-rangsang yang tidak relevan.

b. Faktor dari luar:

- 1) Rangsang yang mencolok;
- 2) Rangsang yang ukurannya tidak umum (besar/Kecil);
- 3) Rangsang baru yang berlawanan lingkungannya;
- 4) Rangsang yang bergerak;
- 5) Rangsang yang bersuara.

I. Hal-Hal Yang Menghambat Perhatian dan Konsentrasi

1. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang terlalu cepat;
2. Ketegangan yang berlebihan;
3. Kelelahan fisik maupun psikis;
4. Rasa sakit akibat cedera.

J. Cara Melatih Perhatian dan Konsentrasi

1. Cara melatih perhatian

- a. Memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perhatian sesuai dengan olahraganya.
- b. Gaya perhatian setiap individu harus ditimbulkan kembali, ketika perhatiannya menurun.
- c. Manajemen ketegangan harus dapat dikembangkan pada setiap individu.

2. Cara Melatih Konsentrasi

- a. Melakukan ritual/kebiasaan yang positif sesuai dengan cabang olahraganya, misalnya memantul-mantulkan bola pada cabang olahraga tenis.

AGUS SUPRIYANTO **61**

- b. Melihat ke sasaran.
- c. Menarik nafas dalam-dalam untuk menurunkan denyut jantung.
- d. Focus pada suatu objek.
- e. Bahasa tubuh harus tetap tegar dan semangat, misalnya badanya tegap
- f. Supertisi (percaya pada suatu hal baik itu benda/perilaku yang membawa keberuntungan sehingga dapat meningkatkan konsentrasinya.

BAB VI

KETEGANGAN, KECEMASAN, DAN KEGAIRAHAN

A. Definisi Ketegangan dan Kecemasan

Olahraga selain dimensi fisik olahraga juga dikaji dari dimensi psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam penampilan seorang olahragawan. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada olahragawan sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh manusia dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

Hal yang sering terjadi dalam lingkup aktivitas jasmani dan olahraga adalah timbulnya ketegangan, dan kecemasan. Terkait kegairahan para atlet butuh untuk belajar mengontrol ketegangan dan kecemasannya. Atlet harus bisa mengatasi kondisi ketika merasa lesu dan terpuruk (*down*) yang diakibatkan karena rasa cemas atau *nervous*. Kuncinya adalah pada individu atlet sendiri, yaitu dengan menemukan level permainan (motivasi) terbaiknya tanpa menghilangkan teknik dan konsentrasi atlet. Berbagai variasi dalam mengatur motivasi secara detail yang akan bisa membantu setiap individu dalam bidang olahraga dan latihan (fisik) mengatur tingkat tertinggi motivasinya. Proses pertama dari proses ini adalah dengan belajar bagaimana menyadari atau menjadi *care* terhadap perasaan cemas dan kondisi motivasi (kegairahan) atlet.

Terkait dengan ketegangan khususnya olahraga kompetitif, atlet harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi berbagai stimulus yang berpotensi memberikan pengalaman ketegangan terhadap dirinya seperti sorakan dan cemoohan penonton, perasaan sakit akibat terjadi cedera. Kekalahan dalam berbagai pertandingan atau perlombaan, kelemahan yang dimiliki atlet baik kelemahan fisik maupun kelemahan mental, atau sumber-sumber lain yang mengakibatkan terjadinya ketegangan.

Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada manusia dan olahragawan. Kejadian-kejadian yang penting dalam menghadapi, saat dan akhir pertandingan atau perlombaan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan atau perlombaan dan saat pertandingan atau perlombaan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya sarat dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan olahragawan.

Kegagalan para olahragawan kadang salah satunya karena adanya kurang-mantapan mental yang terjadi karena adanya jiwa pencemas dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan. Perasaan cemas yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya. Dengan sebab-sebab kecemasan yang mengakibatkan menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan atau perlombaan olahraga.

1 Kecemasan (*Anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan *negative*. Beberapa ahli psikologi menjelaskan pengertian kecemasan dalam berbagai makna. Menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gold (2007) mendefinisikan kecemasan adalah sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri

gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau keairahan dalam tubuh. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan *kognitif* (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang, sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (1989) mendefinisikan sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar, sedangkan Budiarjo, dkk (1987) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tak ada sebab yang mengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual. Kartini Kartono (1981) menyatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang merugikan. Atkinson (1983) mengemukakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Ahli lain Griest et. al (1986) merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berbeda dalam keadaan waspada terhadap ancaman yang tidak jelas dan hampir selalu disertai gangguan pencemaran.

Pahlevi (1991) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkahlaku. Handoyo (1980) menjelaskan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang yang merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis.

1 Dari berbagai pendapat-pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa Ketegangan adalah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang, sedangkan kecemasan adalah reaksi situasional (dampak perwujudan) terhadap berbagai rangsang ketegangan.

B. Ketegangan

1 Ketegangan adalah sebuah ketidakseimbangan yang kuat antara permintaan (fisik dan psikologis) dan reaksi kemampuan, di bawah keadaan-keadaan di mana kegagalan untuk memenuhi permintaan mempunyai konsekuensi yang penting. (McGrath, 1970), sedangkan ketegangan menurut Gunarsa dan Gunarsa (2001) dirumuskan sebagai setiap tekanan. Ketegangan yang mempengaruhi seorang dalam kehidupan dan pengaruhnya dapat bersifat wajar ataupun tidak, tergantung dari reaksi orang terhadap ketegangan tersebut. Faktor individual menentukan reaksi seseorang terhadap keadaan ketegangan dan selanjutnya akan dirasakan atau sebaliknya tidak dirasakan sebagai ketegangan. Pengertian tersebut menekankan adanya proses persepsi yang dilakukan oleh individu terhadap kejadian atau keadaan di lingkungan yang menjadi sumber ketegangan. Ketegangan memberikan dampak positif dan negatif.

2 Ketegangan menurut Lazarus dan Folkman (Wiria, 2000) adalah suatu kondisi internal yang disebabkan oleh kebutuhan-kebutuhan fisik di dalam tubuh (kondisi sakit, kelelahan, suhu yang sangat tinggi dan sejenisnya) atau di sebabkan oleh faktor lingkungan dan situasi sosial yang dianggap memiliki potensi yang membahayakan dan tidak terkontrol. Di satu sisi ketegangan dapat menyebabkan sejumlah respons fisik namun di sisi lain dapat pula menimbulkan respons-respons psikologis seperti kecemasan, keputusasaan, depresi, cepat menjadi marah, dan perasaan umum yang tidak mampu menanggulangi keadaan yang ditimbulkan oleh keadaan ketegangan tersebut Morgan et.al (Wiria, 2000).

Ahli lain, Atwater (1993) mendefinisikan ketegangan adalah suatu tuntutan bagi individu untuk menyesuaikan diri terhadap suatu hal, dapat berupa penyesuaian fisik maupun psikologis. Untuk itu tercapai atau tidaknya suatu tuntutan dapat menimbulkan ketegangan, tergantung pada bagaimana individu mempersepsi tuntutan tersebut sebagai ancaman atau sebaliknya. Dapat pula terjadi bahwa situasi atau yang di persepsi sebagai ancaman yang bersifat nyata atau bersifat tidak nyata.

Ketegangan dapat terjadi pada berbagai bidang kehidupan, seperti dalam pendidikan, pekerjaan, dalam hubungan sosial individu dengan orang-orang di sekitarnya maupun dalam dunia olahraga. Sumber ketegangan dapat berasal dari diri individu sendiri, lawan tanding dalam perlombaan, tempat dan sarana perlombaan, dari keluarga maupun dari masyarakat. Dalam perkembangan pemahaman tentang ketegangan, Ivanichevich (Wiria, 2000) mengemukakan bahwa ketegangan merupakan respons adaptif yang dipengaruhi perbedaan individu yaitu konsekuensi lingkungan, situasi yang menimbulkan tuntutan fisik dan psikologis yang berlebihan pada seseorang.

Selanjutnya Lazarus (Wiria, 2000) mengemukakan bahwa ketegangan tidak dapat di lihat sebagai ketidak-seimbangan persepsi antara tuntutan objektif dan kemampuan merespons. Dengan kata lain ketegangan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dan persepsi kemampuan untuk merespons. Sedangkan Widayatun (1999) mengemukakan ketegangan adalah kemampuan diri dan penyesuaian diri (S) yang memerlukan respons (R). Ketegangan itu istilah populer dari adanya ketegangan dalam perilaku dan bentuk perasaan yang bergejolak, menekan-nekan berupa ketegangan. Allen (Wiria, 2000) mengemukakan bahwa ketegangan adalah masalah besar dalam lingkungan hidup manusia, yaitu 75% dari penyakit tubuh disebabkan atau berhubungan dengan ketegangan. Ketegangan dapat menyebabkan banyak hal dalam diri individu, seperti rasa tidak bahagia, ketidakmampuan dan rasa tidak puas. Dari beberapa

pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa ketegangan adalah tekanan suatu suatu yang terasa menekan dari dalam diri seseorang yang disebabkan oleh banyak faktor, dapat berupa masalah keterbatasan fisiologis, anatomis dan psikologis.

Ketegangan digambarkan oleh Seyle (Santrock, 2003) merupakan sisi positif dari ketegangan. Ketegangan dapat menjadi pemicu seseorang untuk lebih maju dan berkembang (Ilandoyo, 2001). Situasi ketegangan juga dapat menghasilkan berbagai dampak yang negatif seperti kecemasan, rasa marah, agresi, apatis, dan depresi (Atkinson, *et al.* 1983). Perbedaan ini timbul akibat perbedaan individu dalam mempersepsikan situasi yang dihadapi. Menurut model sederhana yang diusulkan oleh McGrath (1997), ketegangan terdiri dari empat yaitu tuntutan lingkungan, tuntutan persepsi, respon ketegangan dan konsekuensi perilaku, dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Tuntutan Lingkungan

Pada tahap pertama dari proses ketegangan jenis dari tuntutan Lingkungan ditempatkan pada individu. Tuntutan mungkin secara fisik atau psikologis. seperti ketika seorang siswa yang baru belajar bola voli, di suruh untuk melakukan keterampilan bermain bola voli di depan kelas atau bila orangtua menekan seorang anaknya yang baru berlatih untuk memenangkan perlombaan.

b. Tuntutan Persepsi

Tahap kedua dari proses ketegangan adalah indikator dari tuntutan persepsi fisik atau psikologis. Tingkat kecemasan seseorang sangat mempengaruhi sifat bagaimana orang itu memandang dunia. Orang cenderung untuk melihat situasi lebih evaluatif dan yang kompetitif sebagai ancaman dari orang yang lebih rendah-sifat-cemasnya.

c. Respon Ketegangan

Tahap ketiga dari proses ketegangan adalah individu fisik dan psikologis respon terhadap persepsi situasi. Jika persepsi seseorang dari suatu titik keseimbangan permulaan antara tuntutan dan kemampuan respon menyebabkan seseorang merasa terancam, semakin meningkatnya kecemasan sebagai suatu keadaan akan mempengaruhi meningkatnya kekhawatiran (kognitif), fisiologis meningkat (*somatic*), atau keduanya. Reaksi lainnya juga, seperti perubahan dalam konsentrasi.

d. Konsekuensi Perilaku

Tahap keempat adalah perilaku aktual dari indikator di bawah tekanan. Terkadang atlet merasa ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan terasa meningkat. Apakah penampilannya memburuk? Apakah kecemasan sebagai suatu keadaan meningkatkan intensitas penampilannya. Dan jika seorang atlet menjadi terlalu terancam dan penampilannya menjadi jelek.

C. Respon dan Tipe Ketegangan

Saat berolahraga seseorang secara konstan akan bereaksi dengan kondisi ketegangan. Apabila respons ketegangannya tidak sesuai dengan kebutuhan situasinya, yang terjadi adalah kegagalan dalam mengatasi ketegangan. Lama kuatnya respons ketegangan ini tergantung dari kondisi fisik dan mental dari orang yang bersangkutan. Latif (1999) menyatakan respons ketegangan ditandai oleh adanya reaksi perubahan internal dalam diri seseorang berupa: (1) peningkatan produksi adrenalin, (2) ketegangan pada otot, (3) pengaruh pasokan aliran darah ke tangan atau ke kaki, (4) nafas makin cepat, (5) peningkatan metabolisme tubuh. Dari semua perubahan pada tubuh tersebut, ternyata juga menimbulkan terjadinya kesiagaan mental berupa: (1) aktivitas otak meningkat, (2) peningkatan penilaian pada jangka pendek, (3) percepatan dalam

pengambilan keputusan, (4) peningkatan kekuatan ingatan, dan (5) fokus perhatian yang bertambah. Sedangkan Quick (Wiria, 2000) berpendapat bahwa ketegangan dapat berdampak negatif, tetapi juga dapat berdampak positif, sehingga terdapat dua jenis stimulus ketegangan berkaitan dengan dampaknya terhadap individu yaitu: (1). *Eustress*, merupakan respons yang sehat, positif dan bersifat membangun. Respons ini akan berdampak pada kesejahteraan individu dan berkaitan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat unjuk kerja yang tinggi. (2). *Distress*, merupakan respons yang tidak sehat, negatif dan bersifat merusak atau destruktif. Respons ini menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu dalam aktivitasnya.

Selye (Wiria, 2000) mendefinisikan respons tubuh terhadap kondisi ketegangan sebagai sindroma adaptasi secara umum (*General Adaptation Syndrom*) yang terdiri dari 3 tingkat atau bagian yaitu: Pertama, reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap keadaan berbahaya. Reaksi ini adalah respons cepat dari tubuh dengan cara sistem syaraf simpatik mempersiapkan individu untuk mengatasi penyebab ketegangan yang terjadi. Kedua, tahap pertahanan diri (*stage of resistance*). Jika penyebab ketegangan terus ada, akan terjadi efek perlawanan tubuh terhadap berlanjutnya keberadaan ketegangan, walaupun perlawanan pada ketegangan ini mendapat penghalang. Dalam keadaan ini respons hormon tertentu dari tubuh adalah pertahanan terpenting dalam melawan efek dari ketegangan, terutama respons-respons hormonal yang dikenal sebagai *adrenocorticotropic* (ACTH). Hormon *adrenocorticotropic* dilepaskan ke dalam saluran peredaran darah melalui sel-sel tertentu di dalam kelenjar di bawah otak. Tekanan ACTH ini dikontrol oleh hormon lain sejenis unsur kimiawi penunjang. *Corticotropin* sebagai faktor pelepasan yang di buat oleh sel-sel tertentu di struktur otak dalam *Hypothalamus*. Faktor pelepasan *Corticotropin* bergerak dari *hypothalamus* ke kelenjar di bawah otak melalui sistem khusus dari pergerakan darah. Dengan demikian pergerakan ACTH di dalam

darah menyebabkan naiknya tekanan darah dalam tubuh sehingga jantung berdebar semakin cepat dan tangan berkeringat. Ketiga, tahap kelelahan (*stage of exhaustion*), bagian akhir dari sindrom umum adalah kelelahan, di mana kapasitas tubuh untuk merespons keduanya sesuai yang dijelaskan diatas terus menerus secara serius terhadap penyebab ketegangan, dapat mengakibatkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.

D. Toleransi Terhadap Ketegangan

Toleransi terhadap ketegangan dapat diartikan sebagai tingkat dan waktu ketegangan yang dapat ditoleransi tanpa menjadi irasional dan disintegrasi. Toleransi terhadap tanda-tanda ketegangan biasanya berasal dari pengalaman dan keahlian pada aktivitas tertentu. Dengan cara yang sama, banyak atlet yang berlomba dengan tekanan yang besar, seperti saat berlomba dengan lawan yang sama kuatnya, atlet belajar untuk tampil prima di bawah tekanan karena memiliki tekanan yang banyak dan juga menuntut banyak keahlian. Dengan kata lain, mengalami ketegangan yang berulang-ulang membuat atlet menjadi kebal, dan kondisi seperti ini sangat diperlukan dalam lingkungan yang bersifat kompetitif.

Toleransi terhadap ketegangan adalah hasil dari pembatasan motif individu atau pencapaian tujuan yang seringkali timbul karena usahanya atau keinginannya dihalangi dan belum berhasil dicapai seperti pada saat atlet berusaha memenangkan suatu perlombaan. Ketegangan dapat juga timbul karena tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Ketegangan secara mendalam berhubungan dengan masing-masing individu dan bervariasi di dalamnya. Ada beberapa kondisi yang dapat membuat ketegangan berada pada suatu waktu, misal semakin padatnya jadwal kompetisi yang harus diikuti, semakin jelas ketegangan yang timbul yang dialami setiap berlomba. Tingkatan ketegangan tertentu membentuk individu menuju proses kedewasaan dan kematangan dalam menghadapi suatu perlombaan. Gangguan sosial juga menjadi penyebab timbulnya ketegangan sebagai contoh

pengaruh penonton, apabila seseorang menang, yang lainnya harus kalah, kegagalan tersebut kadangkala menjadi ketegangan ketika penonton ikut memberikan komentar yang negatif terhadap kegagalan atlet dalam berlomba.

Weis (Atwater, 1993) mengemukakan bahwa kepercayaan seseorang dapat membantu menghindari kecenderungan ketegangan, yaitu dengan mengurangi pengalaman emosi ketegangan secara nyata. Sedangkan keyakinan diri seseorang yang berlebihan terhadap kemampuannya dalam perlombaan, dapat menjadi halangan dalam menghadapi suatu hambatan pada taraf tertentu dengan baik. Perasaan bersalah pada atlet juga menyebabkan rusaknya kesenangan atau kebutuhan dalam mengekspresikan diri. Ketegangan seringkali menghasilkan perasaan marah dan kebiasaan agresif. Semakin rendah toleransi seseorang terhadap ketegangan, semakin besar keinginan untuk menjadi agresif (Wiria, 2000).

E. Sumber dan Penyebab Ketegangan

Seperti sudah dikemukakan sebelumnya bahwa ketegangan dapat bersumber dari dalam individu, maupun dari luar individu. Sumber ketegangan dari dalam individu dapat berupa: Pertama, atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, apabila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknisnya akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi perlombaan yang kurang menguntungkan, misalnya menghadapi lawan yang ulet dan cermat. Kedua, atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, apabila dalam diri atlet ada perasaan seperti ini akan memberikan beban mental pada dirinya. Ketiga, adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, apabila ada perasaan seperti ini akan ada perasaan yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilannya. Keempat, adanya pikiran puas diri, apabila hal ini tertanam dalam diri atlet akan menimbulkan benih-benih ketegangan dalam dirinya yang menyebabkan dirinya dituntut untuk mewujudkan

sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sehingga secara tidak disadari akan menggagu penampilannya.

Sumber ketegangan dari luar dapat berupa: Pertama, rangsangan yang membingungkan, hal ini biasanya disebabkan oleh komentar para *officials* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet. Kedua, pengaruh massa atau penonton, hal ini dapat berpengaruh positif maupun berpengaruh negatif, misalnya berupa cemoohan terhadap atlet atau suatu bentuk motivasi yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri. Petri (1980) mengemukakan bahwa adanya penonton (*audience*) dapat berpengaruh positif atau negatif. Apabila atlet yakin akan hasilnya, maka adanya penonton (*audience*) akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet tidak yakin akan hasil yang akan di capai maka akan berpengaruh negatif. Ketiga, saingan yang bukanandingannya, apabila hal ini dialami atlet, maka dalam hati kecilnya akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang. Keempat, kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, hal ini dapat berpengaruh positif maupun negatif. Apabila atlet mempunyai hubungan personal yang baik dengan pelatih maka kehadiran pelatih akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet mempunyai hubungan personal yang tidak baik dengan pelatihnya maka kehadiran pelatih dapat berpengaruh negatif. Kelima, kondisi keadaan lapangan tempat berlomba, cuaca saat berlomba yang belum terbiasa dihadapi juga dapat berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Situasi ketegangan memang merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari sesuatu yang sifatnya kompetitif, termasuk dalam hal aktivitas olahraga prestasi. Ketegangan akan selalu terjadi pada individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapatkan tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan tersebut menghantui pikirannya. Ketegangan adalah suatu ketegangan emosional, yang akhirnya mempengaruhi terhadap proses fisiologis.

Stanlan (Sudibyo, 1993) yang ditulis dalam bukunya mengemukakan *Competitive ketegangans* yang timbul dalam perlombaan merupakan reaksi emosional yang negatif, apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet menganggap perlombaan sebagai tantangan yang berat untuk mendapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahannya.

Ketegangan dalam olahraga pada level tertentu diperlukan untuk mendapatkan perfoma maksimum untuk memperoleh keuntungan dari kewaspadaan dan aktivasi yang akan di bawa untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Namun, dalam level ketegangan yang berlebihan dapat merusak performa dan membahayakan dalam berolahraga. Level yang berlebihan ini terjadi dalam keadaan-keadaan berikut: (1) apa yang dilakukan dalam berolahraga di luar dari kemampuan yang dimiliki, (2) terlalu banyak hal yang diminta dalam jarak waktu yang terlalu sempit, (3) adanya hambatan yang tidak perlu pada saat menyelesaikan sesuatu yang penting dalam mencapai tujuan. Efek negatif dari ketegangan adalah: (1) mempengaruhi jalur pertimbangan dan kontrol yang baik dalam diri seseorang, (2) mengakibatkan kompetisi dipandang sebagai ancaman, bukan tantangan, (3) merusak kerangka berfikir positif yang diperlukan untuk menjalani kompetisi dengan kualitas yang baik, misalnya meningkatkan pemikiran negatif, merusak kepercayaan diri, memperlemah perhatian, mengacaukan alur pikiran, dan (4) menghabiskan energi psikis, misalnya timbulnya rasa kekhawatiran yang berkepanjangan.

Ketegangan dapat juga berhubungan dengan pasokan *adrenaline* dalam tubuh, misalnya ketika berada dalam suasana kompetitif. Pasokan adrenalin ini dapat mempunyai efek positif maupun negatif dalam tubuh, efek positifnya adalah: (1) Adrenalin dapat mengakibatkan kebangkitan secara fisiologis terhadap penampilan atlet, (2) Menyebabkan kewaspadaan, (3) Mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas secara eksplosif.

Sedangkan efek negatifnya adalah: (1) Menghambat pengambilan keputusan, (2) Mengganggu kontrol secara kognitif, dan menjadikan pelaksanaan ketrampilan yang kompleks menjadi sulit. Dalam olahraga contoh yang paling sesuai adalah menembak, di mana pengendalian *motor* penting, *adrenaline* dapat menjadi faktor negatif. Namun demikian, dalam olahraga seperti lari cepat, renang jarak pendek atau angkat berat, di mana aktivitas eksplosif diperlukan, *adrenaline* dapat bermanfaat dalam membangkitkan performa optimum.

Ketegangan sebagai situasi yang berkembang sejalan dengan berlangsungnya peristiwa-peristiwa keolahragaan tidak dapat dihilangkan. Gejala selama perlombaan menunjukkan tingkat ketegangan kejiwaan yang kuat. Menurut Soedjono (Andini, 2003) kemampuan penyesuaian diri terhadap ketegangan ini dapat ditingkatkan dengan latihan secara sistematis untuk mengembangkan prestasi dan menghindari atau menyesuaikan diri terhadap beban-beban penuh ketegangan yang berlebihan. Apabila atlet tidak mampu menyesuaikan diri, maka keadaan ini akan mengakibatkan timbulnya ketegangan, sehingga akan mengganggu koordinasi antara otot dan syaraf. Hal itu akan mengakibatkan terganggunya aktivitas berolahraga atau dalam perlombaan.

F. Jenis Kecemasan

Kecemasan menurut beberapa pakar psikologi dibagi dalam berbagai bentuk. Menurut Spielberger (Singih D. Sunarsa, 2004) membedakan kecemasan menjadi 2, yaitu kecemasan sebagai sifat dan sebagai keadaan:

1. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*) yaitu suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2003) menyatakan bahwa *trait anxiety* adalah bagian dan kepribadian yakni sesuatu yang diperoleh dan kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. *Trait*

¹ *anxiety* adalah suatu disposisi tingkah laku merasa dalam keadaan terancam yang secara objektif tidak berbahaya dan tanggapannya tidak sebanding dengan *state anxiety*.

2. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*State Anxiety*) yaitu suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2007) menjelaskan *state anxiety* merujuk pada komponen perubahan suasana jiwa. *State anxiety* pengertiannya sebuah kesetaraan, keadaan perasaan yang subjektif yang selalu berubah-ubah, perasaan sadar dari ketakutan sesuatu yang akan terjadi dan ketegangan yang tergabung dalam aktivasi dari system. Sebagai contoh bahwa tingkat *state anxiety* pada pemain sepakbola akan berubah ubah pada waktu ke waktu pada saat pertandingan, karena dipengaruhi oleh keadaan yang berbeda-beda. Menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gold (2007) *state anxiety* ada 2 yaitu terdiri dari *cognitive state anxiety* yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah *somatic state anxiety* yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik.

Dalam olahraga jenis kecemasan yang bisa diminimalisir adalah kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), sedangkan kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*) yang merupakan bagian dari kepribadian orang sulit untuk diminimalisir karena merupakan bawaan sejak lahir. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989) yang menutup pendapat dari Freud membedakan kecemasan menjadi 3, yaitu:

1. Cemas objektif (*objective anxiety*) yaitu cemas yang timbul karena sejak lahir seseorang sudah dihadapkan pada keadaan yang bersikap menekan.
2. Cemas penyakit (*neurotic anxiety*) yaitu kecemasan yang dialami seseorang yang pernah mengalami pengalaman yang menakutkan pada situasi serupa sehingga seseorang mengalami

trauma bila dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan kecemasan ini dapat juga timbul karena akibat yang mungkin timbul jika tuntutan yang dihadapi tidak terpenuhi, akibatnya seseorang selalu berada dalam keadaan cemas karena takut menghadapi akibat buruk dan situasi tertentu.

3. Cemas moras (*Moral Anxiety*) yaitu kecemasan yang timbul karena larangan-larangan dan pembatasan moral yang berasal dari orang tua, lingkungan, budaya dan perasaan takut mendapat hukuman. Kecemasan ini dapat timbul oleh tekanan-tekanan berat karena dirasa berlawanan dengan keyakinan hati nurani.

Menurut Singgih D. Gunarsa, dkk (1996) membagi menurut sumbernya kecemasan menjadi 2, yaitu:

1. Kecemasan yang berasal dari dalam: kecemasan yang berasal dari dalam diri seseorang.
2. Kecemasan yang berasal dari luar: kecemasan yang berasal karena stimulus dari luar diri seseorang.

G. Mengukur Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan, psikolog menggunakan global dan multidimensi laporan diri tindakan. Dalam langkah-langkah global, orang-orang menilai bagaimana merasa gugup, dengan menggunakan skala laporan diri dari rendah ke tinggi. Menjumlahkan skor setiap item menghasilkan skor total. Laporan multidimensi tindakan digunakan di sekitar dengan cara yang sama, tapi orang-orang menilai bagaimana khawatir (*cognitive state anxiety*) dan bagaimana secara psikologis yang dirasakan. Dengan menggunakan laporan dari skala berkisar dari rendah ke tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang bernilai tinggi di ukutan *trait anxiety* juga mengalami *state anxiety* yang lebih dalam persaingan yang tinggi dan suasana yang evaluatif. Seorang atlet yang mempunyai sifat bawaan kegelisahan yang tinggi mungkin mempunyai jumlah pengalaman yang besar dalam situasi tertentu

dan dengan alasan tidak merasa sebuah kegelisahan dan koresponden keadaan gelisah yang tinggi.

H. Mengidentifikasi Sumber Ketegangan dan Kecemasan

Ada ribuan sumber spesifik ketegangan. Psikolog menunjukkan bahwa peristiwa-peristiwa besar dalam kehidupan seperti pergantian pekerjaan atau kematian anggota keluarga, serta masalah dengan rekan kerja dapat menyebabkan ketegangan dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002). Untuk atlet yang menyebabkan ketegangan antara lain (1) mengkhawatirkan tentang kemampuan untuk dapat melakukannya, keraguan diri tentang bakatnya, dan pemilihan tim, (2) pengaruh lingkungan seperti biaya keuangan dan waktu yang dibeluhkan untuk latihan, (3) pengaruh organisasi seperti kepemimpinan pelatih dan komunikasi, (4) bahaya fisik, (5) tingkah laku personal yang negatif seorang pelatih, (6) hubungan atau pengalaman traumatik di luar olahraga disebabkan oleh seperti kematian anggota keluarga anggota atau hubungan-hubungan negatif (Dunn & Syrotuik, 2003; Noblet & Gifbrd, 2002; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991; Woodman & Hardy, 2001). Ada dua sumber umum ketegangan situasional, yaitu (a) kepentingan peristiwa: semakin penting peristiwa tersebut maka semakin besar pula pengaruh ketegangannya, (b) ketidakpastian: semakin besar ketidakpastian maka semakin besar pula ketegangan yang akan dialami. Lebih besar tingkatan ketidakpastian yang seseorang rasakan tentang hasil atau perasaan-perasaan lain dan evaluasi-evaluasi, semakin lebih besar pula keadaan gelisah dan ketegangan. Reaksi kecemasan adalah sifat kecemasan tinggi dan rendah diri harga (Scanlan, 1986).

I. Pencegahan Terhadap Berbagai Macam Penyebab Ketegangan

Atlet dalam mengatasi ketegangan atau situasi yang tidak menyenangkan, atlet seringkali melakukan upaya-upaya sebagai

berikut: 1) merencanakan sesuatu pada penampilan, apa yang akan terjadi sebelum atau selama pertandingan, 2) mempunyai kurang lebih satu alternatif perilaku untuk merencanakan aksi (Rushall, 1979). Orlick (1980) menyatakan bahwa cara terbaik untuk mencegah perasaan panik dan cemas adalah mulai berpikir tentang pemecahan masalah sebelum masalah itu tiba. Atlet dalam hal ini harus mengantisipasi dan mempersiapkan diri untuk memecahkan permasalahan tersebut. Atlet elit biasanya merencanakan dan menampilkan berbagai strategi coping selama latihan atau pertandingan, sehingga situasi pelatihan dan pertandingan berada dalam situasi ketegangan yang terkendali. Selanjutnya Nicholas Holt (2005) menjelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam coping stress yaitu *evaluation and strategic planning*, *proactive psychological strategies*, dan *reactive psychological strategies*. Dalam mengevaluasi dan merencanakan strategi coping, biasanya seseorang menggunakan tiga teknik yang memungkinkan dapat merencanakan strategi dengan efektif, yaitu:

1. *Memelajari lawan (learning about opponents)*. Strategi ini dilakukan atlet dengan tujuan untuk mempelajari kekuatan dan kelemahan lawan dari pengalaman-pengalaman yang pernah diketahui sebelumnya. Atlet diharapkan 90% dapat mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan. Bayangkan kembali apa yang telah diperbuat atau dicapai oleh lawan pada berbagai pertandingan sebelumnya, dan tentukan strategi apa yang harus dilakukan untuk menghadapi lawan tersebut.
2. *Reading new opponents (membaca lawan baru)*. Atlet dalam pertandingan atau perlombaan biasanya dihadapkan dengan lawan tanding baru sebelum atlet bertanding dengan lawan baru perlu menerapkan strategi dengan cara membaca lawan. Strategi ini penting karena atlet atau pelatih dapat menilai lawan baru dengan cepat, misalnya melihat bagaimana cara lawan berdiri, menilai bahasa tubuhnya, sehingga atlet mengetahui apakah lawan benar-benar siap untuk bertanding atau belum. Atlet

biasanya menggunakan berbagai informasi untuk mengeksploitasi kelemahan-kelemahan lawan.

3. *Understanding condition* (memahami kondisi). Atlet belajar untuk memahami kondisi lingkungan, dan berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lapangan untuk menerima berbagai tuntutan dalam pertandingan. *Proactive Psychological Strategies Proaktif* kepercayaan diri dan memelihara konsentrasi secara proaktif. Atlet yang pro aktif akan menggunakan keterampilannya dalam mengantisipasi apa yang dibutuhkan.

J. Cara Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan Pada Atlet

Para atlet sendiri seharusnya juga mengambil langkah-langkah untuk mengatur dirinya sendiri supaya rasa ketegangan dan kecemasan bukan lagi menjadi gangguan. Para atlet sebagai individu yang menjadi korban dari rasa ketegangan dan kecemasan ini, sudah sepantasnya memahami kondisi serta suasana hati yang sedang mengganggunya. Sebelum melaksanakan beberapa metode pengurangan rasa cemas di bawah ini, para pemain harus sadar dulu apa penyebab rasa ketegangan dan kecemasan yang timbul yang timbul. Menyadari dengan kondisi yang nyaman seperti itu, ketegangan dan kecemasan akan hilang dari diri para atlet. Hasil pertandingan atau perlombaan adalah sesuatu yang membutuhkan proses penyesuaian. Semua hal masih bisa terjadi dalam pertandingan atau perlombaan. Pikiran yang praktis akan mengarahkan atlet bisa berbuat lebih banyak dibandingkan jika terbebani dengan pikiran yang berisi tentang ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran.

Sejalan dengan metode sebelumnya, memikirkan hasil pertandingan atau perlombaan adalah sesuatu yang sangat menyita energi baik energi fisik maupun energi emosional. Membayangkan sesuatu yang buruk akan berdampak pada kinerja di lapangan. Jika bayangan hasil yang muncul adalah kekalahan, maka para atlet akan mendapat suntikan energi negatif. Atlet tidak akan mampu

mengeluarkan kemampuan terbaiknya, karena memang secara tidak sadar sudah menganggap tidak perlu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Hal ini muncul karena hasil yang dibayangkan adalah kekalahan.

Jika hasil yang dibayangkan adalah kemenangan, mungkin saja, para atlet mempunyai motivasi yang tinggi. Namun, efek negatifnya tetap saja sama. Dengan bayangan seperti itu, sangat mungkin para atlet sedang meremehkan kekuatan lawan. Akhirnya, kemampuan terbaik tetap tidak akan muncul di lapangan. Atlet akan bermain terlalu santai dan tidak waspada. Jika ini terjadi, maka lawan yang mungkin memang lebih lemah akan sangat mungkin mencari gol kemenangan. Membayangkan kemenangan tidak sama dengan membayangkan proses untuk meraih kemenangan.

Hal seharusnya dilakukan oleh para atlet adalah berfokus pada tugas yang harus dihadapi. Dengan fokus pada tugas yang harus diemban, para atlet akan mempunyai bayangan tentang segala hal yang harus dilakukan dengan berfokus pada tugas akan meningkatkan kewaspadaan para atlet. Jika atlet adalah seorang bek, maka atlet akan lebih mempunyai bayangan tentang bagaimana harus mengawal pertahanan dan pemain penyerang lawan sehingga kemungkinan terjadinya kesalahan fatal bisa diminimalisasi. Begitupun pada pemain penyerang. Tugasnya adalah mencetak gol. Atlet harus berusaha dengan lebih keras agar halangan dari barisan pertahanan lawan bisa dilewati.

Fokus pada tugas juga akan meningkatkan kewaspadaan serta konsentrasi para atlet. Atlet yang lengah adalah keuntungan bagi lawan. Sebaliknya, atlet yang waspada dan konsentrasi akan merusak permainan lawan dan sangat mungkin membuat frustrasi para atlet lawan. Jika taktik seperti ini berjalan, maka kemenangan hanya akan tinggal menunggu waktu. Menurut banyak penelitian, bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Jika diam, bayangan-bayangan yang potensial

menyebabkan ketegangan akan muncul. Banyak para pemain elit dunia sepakbola selalu melompat-lompat di kamar ganti sebelum menjalani pertandingan yang penting hanya untuk mengurangi rasa ketegangan yang mendera.

Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa ketegangan. Beberapa metode untuk mengatasi ketegangan dan kecemasan diantaranya sebagai berikut:

1. Melatih Teknik Kognitif

Dalam dunia psikologi, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan rasa cemas, ada beberapa teknik yang indah terbukti ampuh. Teknik-teknik tersebut melibatkan aspek kognitif atau aspek proses otak. Sekali lagi, kecemasan merupakan proses mental yang melibatkan aktivitas otak dalam memprosesnya. atlet yang merasa cemas adalah akibat dari persepsinya terhadap lingkungan sekitar dan dirinya sendiri. Atlet yang mempunyai ingatan-ingatan tidak mengenakan tentang sebuah peristiwa mempunyai kecenderungan untuk merekamnya. Di saat situasi-situasi tersebut mempunyai kesamaan dengan situasi sekarang, maka seseorang akan kembali teringat dengan sesuatu yang buruk tersebut. Untuk mengubahnya, atlet perlu melakukan teknik untuk mereduksi munculnya ingatan-ingatan dan gambaran-gambaran tidak mengenakan tersebut.

2. Positive Self Talk

Membuat kata-kata positif pada diri sendiri. Atlet harus belajar berbicara pada dirinya sendiri dengan mengatakan kalimat-kalimat yang bersifat positif. Kalimat seperti "Kamu mampu

melakukan!", "Saatnya membuat perubahan!" atau "Kamu punya keahlian untuk menang!" adalah kalimat yang penting dalam rangka mengurangi kecemasan.

Ucapan-ucapan seperti itu sebenarnya untuk mengalihkan persepsi dari para pemain agar tidak selalu berfokus pada kelemahan. Fokus pada kelemahan akan menyebabkan mental menjadi drop. Dengan ucapan-ucapan pada diri sendiri seperti itu, maka gambaran positif akan muncul pada diri sendiri.

3. Berhenti Berpikir (berfikir negatif)

Atlet harus mampu mengalahkan berhenti berpikir pada diri sendiri ketika mulai membayangkan dan memikirkan hal-hal yang buruk. Pikiran-pikiran buruk akan menyebabkan turunnya moral dan merendahkan kepercayaan diri.

4. Imagery Training

Imagery training adalah latihan visualisasi. Sederhananya, pemain harus membayangkan secara detil tiap kejadian yang mungkin terjadi di lapangan. Hal ini berguna untuk membuat gambaran yang lebih logis baik tentang kekuatan maupun kelemahan. Pembayangan tentang kekuatan berguna supaya bisa diaplikasikan dalam pertandingan, sedangkan tentang kelemahan berguna agar pemain mencari solusi atas kelemahan tersebut.

Banyak penelitian membuktikan bahwa *imagery training* ampuh untuk meningkatkan motivasi, optimisme sekaligus mengurangi kecemasan yang muncul. Teknik ini harus dilakukan di tempat yang nyaman sekaligus minim gangguan. Atlet harus berada dalam posisi yang paling nyaman dengan seluruh tubuh merasa rileks. Gambaran-gambaran yang dibuat juga harus detil hingga pada warna dan bau. Untuk bisa menguasai teknik ini dengan baik, sebaiknya pertama-tama atlet dan pelatih harus mendapat pendampingan dari ahli sehingga proses *imagery* berjalan dengan benar. Setelah itu, pelatih yang memegang kendali. Catatan lain,

latihan ini harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga para pemain menjadi mahir menggunakan teknik ini.

Jika beberapa metode di atas dapat dilaksanakan oleh para atlet dan pelatih dalam menatap pertandingan atau perlombaan, maka ketegangan dan kecemasan bukan sesuatu yang meresahkan lagi. Sebaliknya, energi yang muncul seiring dengan rasa tegang dan cemas tersebut bisa diubah menjadi kekuatan dan motivasi yang berguna untuk memenangkan sebuah pertandingan atau perlombaan. Ketegangan dan kecemasan selalu muncul pada setiap atlet baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan atau perlombaan. Tugas utama pelatih adalah: memperpendek waktu adaptasi, sehingga kondisi ketegangan dan kecemasan selalu rendah selama kompetisi.

Jadi dapat dikemukakan bahwa sumber dan gejala ketegangan dan kecemasan antara lain:

1. Dari dalam diri yaitu: rasa percaya diri, pikiran yang negatif, mudah puas, penampilan jelek.
2. Dari luar yaitu: penonton, media massa, lawan, pelatih, tempat, cuaca, suhu, dan ventilasi.

Gejalanya, antara lain:

1. Fisik yaitu: otot sekitar dagu, mata, rahang tegang, napas cepat, denyut nadi naik, keringat dingin.
2. Psikis yaitu: gelisah, tak tenang, sensitif, sulit konsentrasi, tak memiliki perhatian, mudah terganggu.

Cara mengatasi ketegangan dan kecemasan

1. Konsentrasi
2. Merubah persepsi atlet (secara rasional, logis, sistimatis, analitis)
3. Simulasi training dan pertandingan (*try-out* dan *try in*)
4. Mengingat kembali, melakukan perilaku/ritual yang positif
5. Relaksasi otot secara progresif
6. Mencari sumber ketegangan



Gambar 2. Fluktuasi ketegangan/kecemasan pada atlet

K. Hubungan antara Kegairahan dan Kecemasan terhadap Penampilan

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (*state anxiety*) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Kegairahan (*arousal*) adalah intensitas yang mendasari kesiapan seseorang untuk berperilaku, bereaksi, berpikir dan bergerak. Secara sederhana, *anxiety* memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun.

1 Namun, tingkat kecemasan dan ketegangan antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet. Pertama adalah pengalaman. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi yang

bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih tegang dibanding dengan kejunas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahraga juga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim (Humara, 1999). Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan fokus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki (Thuot, Kavouras, & Kenefick, 1998).

Para psikolog olahraga telah mempelajari hubungan kecemasan dan kinerja selama beberapa dekade belum mencapai kesimpulan yang pasti, tetapi memiliki titik terang aspek proses yang memiliki beberapa implikasi untuk membantu orang dan melakukan lebih baik. Sekitar 50 tahun yang lalu, para peneliti berkonsentrasi pada teori dorongan, yang kemudian digunakan pada 1960-an dan 1970-an. Pada seperempat abad yang lalu psikolog telah menemukan hipotesis terbalik-U, dan baru-baru ini telah mengusulkan beberapa variasi dan hipotesis yang lebih baru, termasuk konsep zona berfungsi optimal, fenomena bencana,

pembalikan teori dan arah dan intensitas, beberapa teori di antaranya sebagai berikut:

1. Teori Dorongan

Psikolog pertama kali melihat hubungan antara gairah dan kinerja sebagai hubungan langsung dan linier (& Spence, 1966). Menurut pandangan ini, yang disebut teori dorongan, sebagai gairah individu atau kecemasan sebagai suatu keadaan. Teori fasilitasi sosial berpendapat bahwa kehadiran penonton dapat memiliki efek positif atau efek negatif. sementara itu teori dorongan yang dikemukakan oleh Hull tahun 1943 bahwa penampilan merupakan hasil dari dorongan dengan reaksi motorik ($P = P \times D$).

2. Teori U-terbalik

Teori ini disebut sebagai hukum Yerkes-Dodson (1908) ini mengajukan pandangan tentang hubungan berbentuk U terbalik antara kegairahan dan penampilan didasarkan oleh derajat optimisasi keterampilan tertentu. Teori ini mengemukakan bahwa jika kegairahan ditingkatkan sampai batas tertentu maka penampilan pada suatu saat akan mencapai (titik optimal. Kemudian jika kegairahan terus ditingkatkan maka kinerja penampilan akan menurun secara bertahap.

3. Teori Zona Fungsi Optimal (ZOF)

Hanin (1980) menyatakan bahwa masing-masing atlet memiliki zona optimal kecemasan sesaat dan jika atlet berada pada zona tersebut akan tampil secara maksimal. Teori ZOF memiliki perbedaan dasar dengan teori U terbalik yaitu zona kecemasan sebagai wilayah saat atlet tampil maksimum tidak senantiasa berada di tengah parabola. Perbedaan yang lain.

4. Teori Bencana

Teori ini hampir sama dengan teori U terbalik. Teori ini menjelaskan jika ditingkatkan maka penurunan kinerja penampilan atlet bukan berlangsung secara bertahap namun secara drastis.

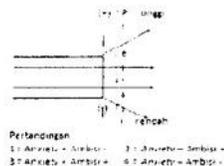
5. Teori Pembalikan

Teori ini diajukan oleh Kerr (1985) mengemukakan bahwa kegairahan mempengaruhi penampilan ditentukan oleh interpretasi individu terhadap kegairahan tersebut. Dengan contoh jika atlet menghadapi lawan dan atlet tersebut tidak memiliki kesiapan yang cukup maka yang dialaminya adalah kondisi cemas.

6. Penggunaan Pengetahuan Untuk Praktek

Seseorang dapat mengintegrasikan pengetahuan tentang gairah, ketegangan, dan kecemasan. Beberapa pedoman yang paling penting adalah:

- Mengidentifikasi kombinasi yang optimal dari emosi terkait gairah yang diperlukan untuk kinerja terbaik.
- Kenali bagaimana faktor-faktor pribadi dan situasional berinteraksi untuk mempengaruhi gairah, kecemasan, dan kinerja.
- Mengenali tanda-tanda gairah meningkat dan kecemasan dalam olahraga.
- Mengadakan pembinaan dan praktek instruksional untuk individu.
- Mengembangkan kepercayaan diri untuk membantu mengatasi ketegangan dan kecemasan.



Gambar 3. Kegairahan Terkali Dengan Kecemasan

BAB VII

AGRESIVITAS DAN EMOSI

A. Definisi Agresivitas

Motif berprestasi yang berkembang antar kelompok-kelompok akan mendorong kelompok-kelompok berpacu dalam keunggulan, dan anggota kelompok yang memiliki sikap agresif dapat memicu terjadinya rivalitas yang menjurus pada permusuhan. Menurut Dollard, *et al* (1970) tindakan agresif adalah konsekuensi lebih lanjut dari frustrasi, ini berarti frustrasi selalu mendorong terjadinya tindakan agresif. Namun pendapat tersebut banyak mendapat tantangan. Menurut Dollard, Miller, *et al* (1970) dan Boron (1991) dapat didefinisikan bahwa agresivitas adalah beberapa bentuk atau serangkaian perilaku yang bertujuan untuk membahayakan dan mencederai lawan. Definisi agresif seperti itu sering digunakan dengan istilah *hostility* pada satu sisi, padahal sangat berbeda dari segi makna dengan istilah agresif atau agresif sebagai tindakan yang sering muncul pada praktik olahraga, yang justru diperlukan dalam penampilan secara efektif dalam kompetisi olahraga (Freischlag & Schmedke, 1980). Jadi dapat dikemukakan agresivitas adalah suatu bentuk perilaku yang membawa rangsang/resiko berbahaya terhadap organisme lain baik bersifat fisik maupun psikis.

B. Teori Agresivitas dan Emosi

1. Teori Naluri (*Instinct Theory*). Teori ini berpijak dari tulisan

Sigmund Freud dipandang sebagai dorongan yang dibawa sejak lahir seperti halnya dorongan seksual dan rasa lapar. Menurut teori ini, agresif merupakan tindakan yang tidak dapat dihindari, tetapi dorongannya dapat dikendalikan. Sedang Lorenz (1966) berpendapat bahwa manusia memiliki naluri agresif seperti halnya binatang dan naluri tersebut dibutuhkan untuk mempertahankan dan memperjuangkan kehidupannya. Dalam kaitannya dengan olahraga diilustrasikan Mareoen (1999) bahwa tindakan agresif sebagai dorongan naluriah, dapat disalurkan dalam *setting* sosial seperti dalam olahraga dan latihan. Olahraga dalam konteks ini dijadikan media pembebasan dorongan agresif. Ini disebut pembebasan katarsis (*cathartic discharge*).

2. **Teori Agresi - Frustrasi (*Frustration - Aggression Theory*)**. Dikembangkan oleh Doilard, Miller, Doob, Mourer & Sears, 1989). Teori ini menyatakan bahwa frustrasi selalu menyebabkan tindakan agresif dan sebaliknya tindakan keagresifan selalu disebabkan karena frustrasi. Menurut Doilard et al (1989) tindakan agresif selalu merupakan konsekuensi tindak lanjut dan frustrasi
3. **Teori Belajar Sosial (*Social-Learning Theory*)**. Teori yang digulirkan Bandura (1989) ini berpandangan bahwa tindakan agresif adalah sebuah respon atau perilaku yang dapat dipelajari, bukan karena adanya dorongan naluriah maupun frustrasi. Selanjutnya Bandura (1989) menyebutkan bahwa tindakan agresif menunjukkan "*Circular effects*" yang artinya bahwa tindakan agresif akan mendorong tindakan-tindakan agresif lainnya. Pendekatan sosiologik mengenai agresivitas dikemukakan Bandura, dkk, yang menjelaskan bahwa tindakan-tindakan agresif itu dipelajari dalam lingkungan dimana individu berada. Menurut *theory social learning*, anak-anak belajar mengenai kapan harus menyerang atau bertindak agresif, bagaimana bertindak agresif, dan terhadap siapa bertindak agresif. Proses belajar ini diperoleh dari mengamati orang lain, orang tua mereka, atau datang dari teman-

temannya. Dan dapat dari media yang memberikan, gambaran tentang tindakan agresif dan kekerasan.

4. **Hubungan sikap-sikap agresif dengan teori keseimbangan (*Balance Theory*).** Ketidakseimbangan dapat terjadi apabila dua orang berbeda pendapat atau kesenangan terhadap suatu objek. Hubungan yang menunjukkan ketidakseimbangan cenderung menimbulkan ketegangan dan menimbulkan rasa tidak senang serta hubungan kurang serasi diantara keduanya. Tindakan agresif cenderung terjadi pada situasi yang tidak seimbang atau berlawanan. Atlet umumnya terikat pada beberapa kelompok sosial, seperti keluarga, sekolah, teman latihan, teman bergaul, dan sebagainya. Tindakan agresif akan tertuju pada orang yang tidak disenangi atau yang berlawanan. Misalnya atlet dimarahi oleh pelatihnya, atlet tidak berani melawan pelatihnya tetapi akan bertindak agresif dengan temannya atau lawannya.

C. Penyebab Agresif dan Emosi

Berbagai faktor penyebab agresif dilihat dari fisiologis, baik faktor eksternal maupun internal. Diantara faktor internal tersebut adalah faktor biologis. Faktor-faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif (Davidoff, 1991) tersebut adalah:

Faktor Internal

1. **Faktor *Gen*.** Merupakan faktor yang tampaknya berpengaruh pada pembentukan system neural otak yang mengatur perilaku agresif
2. **Faktor Sistem Otak.** Yang tidak terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau justru memperlambat sirkuit neural yang mengendalikan agresi. Seperti marah, marah dapat dihambat atau ditingkatkan dengan merangsang system *limbic* (daerah yang menimbulkan kenikmatan pada manusia) sehingga muncul hubungan timbal balik antara kenikmatan dan kekejaman atau penghancuran. Proses yakin bahwa keinginan yang kuat untuk menghancurkan disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menikmati sesuatu hal yang disebabkan cedera otak karena

kurangnya rangsangan sewaktu bayi.

3. **Faktor Kimia Darah.** Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagian ditemukan pada faktor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresi. Dalam suatu eksperimen, seorang ilmuan menyuntikkan hormon testosteron pada tikus dan beberapa hewan lain (*testosteron* merupakan hormon androgen utama yang memberikan ciri kelamin jantan) maka tikus-tikus tersebut berkelahi semakin sering dan semakin kuat. Sewaktu testosteron dikurangi hewan tersebut menjadi lembut. Selain itu banyak wanita yang lebih bertindak agresi pada saat berlangsungnya siklus haid.

Faktor Eksternal

1. **Faktor Ekonomi.** Keadaan ekonomi sangat berpengaruh pada sikap-sikap yang dimiliki seseorang, antara kehidupan miskin dan berkecukupan sangat berbeda. Kemiskinan merupakan salah satu penyebab utama terjadinya sikap agresif dalam konteks faktor ekonomi. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi secara alami mengalami penguatan (*byod make me candles* dalam Davidoff, 1991). Terjadinya perkelahian di pemukiman kumuh, misalnya ada pemabuk yang memukuli isterinya karena tidak diberi uang untuk membeli minuman, maka pada saat yang bersamaan anak-anak dengan mudah dapat melihat model agresi secara langsung (*modelling*). Model agresi ini sering kali diadopsi anak-anak sebagai model pertahanan diri dan mempertahankan hidup. Dalam situasi-situasi yang kritis bagi pertahanan hidupnya dengan ditambah daya nalar yang berkembang optimal anak-anak seringkali dengan gampang bertindak agresi misalnya dengan memukul, berteriak, mendorong, dan sebagainya.
2. **Faktor Geografis atau Anonimitas Daerah.** Perkotaan yang masuk dalam kategori kota-kota besar, menyajikan berbagai suara, cahaya, dan bermacam-macam informasi yang besarnya sangat luar biasa.

Orang secara otomatis cenderung berusaha untuk beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap rangsangan berlebihan tersebut. Terlalu banyak rangsangan indera dan kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal. Lebih jauh lagi, setiap individu cenderung menjadi anonym (tidak mempunyai identitas diri). Bila seseorang merasa *anonym* cenderung berperilaku sendiri-sendiri, karena merasa sangat tidak lagi terikat dengan norma-norma masyarakat dan kurang bersimpati terhadap orang lain.

3. **Faktor Iklim atau Suhu.** Faktor suhu merupakan salah satu faktor penyebab pembentuk sikap seseorang. Bila diperhatikan dengan seksama tawuran yang banyak terjadi sering kali terjadi pada waktu siang hari di terik panas matahari, tetapi bila musim hujan tidak ada peristiwa tersebut, begitu juga dengan aksi-aksi demonstrasi yang berujung pada bentrokan dengan petugas keamanan yang biasa terjadi pada cuaca yang terik dan panas, tetapi bila hari diguyur hujan, aksi tersebut menjadi sepi. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki banyak dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresifitas.
4. **Faktor Pendidikan.** Faktor pendidikan ini juga berpengaruh pada timbulnya sikap agresif, yang mana penyaluran pengetahuan tentang sikap agresi akan tersalur secara langsung maupun tidak langsung. Peran pembelajaran lewat berbagai media sangat cepat diserap dan ditirukan. Model kekerasan melalui suguhan dan fasilitas media komunikasi dan informasi yang berkembang dengan begitu pesat. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada saat ini anak-anak dan remaja banyak belajar menyaksikan adegan kekerasan melalui televisi dan permainan yang bertema kekerasan. Acara-acara yang menampilkan adegan kekerasan hampir setiap saat dapat ditemui di tontonan yang disajikan televisi mulai dari film kartun, sinetron, sampai film laga, sehingga sikap agresif secara tidak langsung sudah tertanam pada diri anak melalui media tersebut. Davidoff (1991)

menyatakan bahwa menyaksikan perkelahian dan pembunuhan meskipun sedikit pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru model kekerasan tersebut. Dalam suatu penelitian oleh Aletha Stein (Davidoff, 1991) dikemukakan bahwa anak-anak yang memiliki kadar agresi di atas normal akan cenderung berlaku agresif mereka akan bertindak keras terhadap sesama anak lain setelah menyaksikan adegan kekerasan dan meningkatkan agresi dalam kehidupan sehari-hari.

5. **Faktor Energi Diri.** Semakin besar energi dari dalam diri ini ada, semakin besar kecenderungan untuk berbuat agresif. Energi yang dimiliki anak tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukannya. Apabila anak lebih banyak dilarang untuk melakukan aktivitas sementara energinya masih tetap ada dan anak tidak tahu cara menyalurkannya, anak akan berperilaku agresif seperti memukul, menendang, berteriak-teriak, atau mencari lawan berkelahi dan perilaku agresif lainnya. Dalam olahraga seorang yang agresif adalah hal yang harus diketahui, khususnya oleh para pelatih, guru penjas demi kebaikan atlet maupun anak didiknya.

D. Definisi Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman (2002), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi.

emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tetapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. (Prawitasari, 1995)

Dapat ditarik sebuah kesimpulan tentang definisi emosi adalah suatu tindakan/respon dari rangsangan luar dimana keadaan fisiologis dan psikologis tidak dalam keadaan seimbang.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi antara lain Deserates. Menurut Deserates, emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (herann), *Love* (cinta) dan *Jov* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi. yaitu: *fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta). Daniel Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati;
2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa;
3. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri;
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga;
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih;
6. Terkejut: terkesiap, terkejut;
7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka;
8. Malu: malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional dengan kecerdasan. Nafsu, apabila

dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan: nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Tetapi nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002).

Menurut Mayor (Goleman, 2002) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu tindakan/respon dari rangsangan luar ataupun dalam dimana keadaan fisiologis dan psikologis tidak dalam keadaan seimbang.

E. Pengaruh Positif dan Negatif dari Emosi Sifat dan Fungsi Emosi

Menurut beberapa ahli sifat dan fungsi emosi antara lain dijelaskan sebagai berikut:

1. Emosi memegang peranan penting bagi kehidupan, ekspresi diri, kepemimpinan, dan perkembangan nilai-nilai.
2. Emosi memperkaya dan mengisi arti kehidupan bagi individu, tetapi kalau emosi terlalu menguasai individu akan berakibat tampaknya tingkahlaku yang irrasional, yang akan menyebabkan penganalisaan yang tidak teliti.
3. Emosi mempengaruhi cara kerja kelenjar-kelenjar yang akibatnya seluruh pribadi dapat terpengaruh baik yang menyangkut cara-cara berfikir, bertindak dalam mengambil suatu keputusan dan juga sikap mental.
4. Emosi dapat dirasakan tanpa diketahui tempatnya.

Kalau dipelajari fungsi dan sifat emosi tersebut di atas, maka tidak mengherankan kalau tindakan seseorang itu juga diwarnai oleh

emosi di samping oleh pertimbangan-pertimbangan pikir dan akalnya. Hal yang menjadi persoalan sekarang adalah sampai beberapa jauh emosi itu dapat memberikan pengaruh-pengaruh positif dan negatif?

F. Dampak Positif Emosi

Dampak positif emosi ini sangat tergantung kepada pribadi dan pengalaman-pengalaman seseorang. Pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi baik yang bersifat memupuk, menghambat, dan mematikan. Semakin banyak pengalaman seseorang didasari oleh pengertian dan kemauan untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang dialami. Hal ini jelas akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tindakan-tindakan berikutnya, akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam batas-batas yang diinginkan. Seseorang akan dapat memanfaatkan dorongan emosi tanpa mengganggu pelaksanaan suatu tindakan. Begitu pula dalam dunia olahraga, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Di dalam dunia olahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi.

Sarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Sedangkan rangsangan-rangsangan dapat menimbulkan emosi kalau rangsangan dapat menggerakkan dorongan-dorongan individu. Beberapa jauh efek rangsangan tersebut terhadap emosi sangat tergantung pada sifat dan temperamen serta keadaan individu itu sendiri, di samping juga bergantung pada kelenturan dan kekuatan rangsangan yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman terhadap situasi sesaat ikut menentukan pula.

Di dalam kegiatan olahraga, pengalaman bertanding sangat menentukan bagi perkembangan emosi. Dengan bertanding olahraga para olahragawan selalu dapat rangsangan-rangsangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan bertanding ataupun wasit, dan sebagainya. Kadang rangsangan-rangsangan ini terlalu kuat bagi olahragawan yang lain. Hal yang paling baik apabila rangsangan tersebut mampu merangsang emosi setinggi-tingginya

tanpa menimbulkan gejala-gejala over stimulus, sehingga olahragawan tersebut dapat bertindak dengan semangat yang tinggi tanpa kehilangan pertimbangan pemikiran dan akal nya. Hal inilah yang harus diusahakan oleh seorang pelatih meskipun agak sulit. Kepekaan emosi tidaklah sama. Setiap olahragawan mempunyai kepekaan emosi yang berbeda-beda tergantung pada kekayaan pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi sesaat dan masih banyak lagi hal-hal yang ikut mempengaruhinya.

G. Dampak Negatif

Dalam kondisi-kondisi tertentu dalam suatu pertandingan atau perlombaan dalam olahraga seperti rasa lelah, ejekan penonton, angka lawan di atas dan lainnya. Mungkin olahragawan akan mudah sekali menjadi tersinggung, marah-marah, kesal, dan tidak bisa berfikir lagi dengan tenang. Akhirnya tindakan-tindakannya didominasi oleh emosi kemarahannya dibandingkan dengan pertimbangan-pertimbangan akal dan pikirannya. Emosi yang dapat memberikan pengaruh-pengaruh negatif dalam olahraga antara lain adalah sebagai berikut:

1. Gelisah

Gelisah adalah gejala takut atau dapat pula dikatakan saraf takut yang masih ringan. Biasanya rasa gelisah ini terjadi pada saat-saat menjelang pertandingan akan dimulai. Rasa gelisah akan terjadi apabila seseorang itu belum mengalami apa yang akan dilakukannya atau dapat pula terjadi oleh misalnya ketidakmampuan terhadap apa saja yang akan dikerjakan atau mungkin adanya rasa "sentiment", kebingungan atau ketidakpastian. Rasa gelisah akan berubah menjadi menggembirakan manakala penyebab rasa gelisah (pertandingan akan dimainkan) tertunda pelaksanaannya.

Bagaimana cara untuk menghindari atau mengurangi timbulnya kegelisahan? Cara yang baik adalah dengan jalan merasionalisasi emosi, yaitu segala hal yang negatif dianggap positif.

Hal-hal demikian dapat dilatihkan, yaitu dengan membiasakan untuk:

- a. Merumuskan persoalan-persoalan yang sebenarnya merupakan sebab kegelisahan secara jelas.
- b. Memperhitungkan segala kemungkinan yang menjadi akibatnya sejak yang paling ringan sampai pada yang paling berat atau paling jelek.
- c. Membuat persiapan untuk menghadapi setiap kemungkinan yang biasanya terjadi dengan segala rumus pemecahannya baik oleh diri sendiri maupun dengan orang lain.
- d. Menghadapi persoalan-persoalan dengan rasa siap dan tabah dan serta percaya pada kemampuan diri sendiri.

Dengan cara-cara tersebut di atas dapat diharapkan kegelisahan yang menjangkiti para olahragawan sedikit demi sedikit bisa dikurangi atau bahkan dapat dihilangkan.

2. Takut

Hampir semua orang mempunyai pengalaman-pengalaman yang menentukan. Takut biasanya berakar pada pengalaman sebelumnya atau pada masa-masa lampau yang pengaruhnya pada tingkah laku dan kepribadian seseorang yang membekas sepanjang hidupnya. Takut banyak macam-macamnya, misalnya takut pada binatang, takut sendirian, takut jika berada di depan orang banyak, takut pada timbulnya cedera dan sebagainya.

Kegelisahan yang menjangkit pada atlet dapat berubah menjadi ketakutan apabila tidak mendapat penyelesaian yang sebaik-baiknya. Rasa takut dapat memberi pengaruh yang negatif atau positif terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Dalam batas-batas yang masih normal rasa takut akan memberi pengaruh yang positif, karena dengan rasa takut tersebut seseorang akan lebih berhati-hati terhadap apa yang ditakutinya. misalnya saja seseorang jadi lebih siap atau sebaiknya mungkin dia lebih baik menghindari.

Rasa takut lebih baik jangan dihindari sama sekali, tetapi dikendalikan misalnya seorang atlet yang tidak memiliki ketakutan terhadap kekalahan dalam pertandingan yang akan diikuti. Atlet akan berbuat apa yang dikehendakinya akhirnya dirinya akan tersesat oleh perasaan "kalah ya biar". Usaha yang kira-kira dirasa terlalu berat untuk meraih keunggulan nilai, cenderung untuk tidak dilaksanakan, karena dipandang terlalu menghabiskan tenaga di samping juga sikap berhati-hati juga menjadi berkurang. Konsentrasi menjadi buyar dan usaha-usaha untuk mencari kelemahan-kelemahan lawan tidak ada lagi.

Contoh lain dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang anak yang sama sekali tidak takut jatuh dari pohon, maka sikap hati-hati waktu memanjat pohon akan berkurang kalau dibandingkan dengan anak-anak yang takut jatuh. Begitu pula anak yang tidak takut jatuh dari sepeda motor, akan lebih berani dan terlalu berani sewaktu mengendarai sepeda motor dengan kecepatan tinggi yang kadang-kadang tidak memikirkan kemungkinan adanya kecelakaan yang dapat ditimbulkan akibat perbuatannya.

Rasa takut juga tidak boleh ditanamkan sehingga menyebabkan orang sama sekali tidak berani mengambil resiko, akhirnya orang tersebut terlalu berhati-hati, terlalu banyak perhitungan yang kadang-kadang yang tidak diperlukan, akibatnya orang tersebut tidak pernah mau mencoba dan berusaha untuk mengatasi ketakutannya yang timbul. Yang paling baik adalah kalau takut dikendalikan, artinya tidak ditahan, tetapi juga tidak dihilangkan sama sekali. Hal ini memang sulit sampai seberapa jauh takut itu harus dikendalikan, karena kalau salah cepat menjadi hobi. Dalam dunia olahraga rasa takut kalah di dalam batas-batas normal adalah baik, karena dengan demikian seseorang akan mempersiapkan diri untuk menghindari kekalahan. Melatih diri, berusaha mencari kelemahan-kelemahan lawan, penghematan tenaga/penghematan penghamburan tenaga yang tidak perlu dan

sebagainya. Jadi sekali-sekali jangan mengartikan pengendalian rasa takut sama dengan menanamkan rasa takut.

Menurut beberapa pendapat yang dikumpulkan oleh Reuben B. Frost (2004) dari Springfield College mengenai bagaimana harus/menangani masalah takut ini, antara lain diajukan beberapa pendapat sebagai berikut:

- a. Mencoba menemukan dan memahami sebab-sebab terjadi rasa takut.
- b. Mendekati dan mengenali situasi yang ditakuti secara sedikit demi sedikit.
- c. Mempersiapkan diri untuk menghadapi apa yang ditakuti dengan membuat perencanaan yang pasti dan taktik yang tepat guna.
- d. Menguji dan menganalisa alasan-alasan mengapa sampai terjadi ketakutan. Menolong mencarikan sebab-sebab timbulnya kesulitan-kesulitan yang ditakuti (adakah pengaruh kecelakaan yang dulu-dulu atau memang belum mengenai problemnya).
- e. Menanamkan keakraban antara anggota *group* dan rasa saling percaya antara anggota (berdiskusi bersama-sama, ngomong-ngomong, menyanyi bersama, dan sebagainya).
- f. Memberikan sugesti bahwa orang-orang yang banyak pengalaman akan selalu memberikan pertolongan kepada yang muda-muda.
- g. Meningkatkan kekuatan dan keterampilan (*skill*).
- h. Kerjakan sesuatu yang dapat menghilangkan rasa takut.
- i. Kebanyakan rasa takut akan lenyap pada waktu kegiatan-kegiatan yang ditakutkan itu telah mulai dilakukan.

3. Marah

48

Marah adalah emosi yang sering timbul juga dalam dunia olahraga, dan marah ini pernyataannya selalu ditunjukkan pada benda-benda atau orang-orang di sekitarnya dalam bentuk-bentuk yang bersifat agresif dan spontan. Manifestasi marah bentuknya

bermacam-macam bergantung pada taraf pendidikan, kebiasaan, umur, dan sebagainya. Marah juga dapat menimbulkan tenaga yang luar biasa yang tidak mungkin dapat diperbuat oleh orang tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yaitu pada saat-saat tidak marah.

Karena marah juga termasuk emosi, seseorang yang sedang marah sudah jelas akan kehilangan pertimbangan-pertimbangan akalnya sehingga orang yang sedang marah itu tidak mungkin lagi untuk mengenakan hal-hal yang rumit yang membutuhkan ketelitian. Demikian pula dalam kehidupan berolahraga, terutama dalam pertandingan-pertandingan, banyak sekali rangsangan-rangsangan yang memancing kemarahan para olahragawan yang sedang bertanding, sehingga mengakibatkan tindakan-tindakan bagi yang sedang marah itu menjadi lebih agresif, spontan, kurang perhitungan sehingga ketelitiannya juga berkurang. Karena ketelitiannya hanya menyalurkan kemarahan untuk hal-hal yang dapat mencelakakan atau merugikan lawannya. Misalnya, kalau dalam bermain bola voli keinginannya juga hanya bermain keras saja artinya dia ingin *men-smash* bola sekeras-kerasnya, syukur-syukur kalau tangan yang mem-*block* itu cidera karena akibat dari kerasnya *smash* yang dilakukan, misalnya jari tangan lawan itu dapat terkilir atau sobek. Atlet tidak lagi ingin *placing* bola ke arah tempat-tempat yang kosong. Makin gagal makin bertambah marahnya. Selama belum merasa puas dalam menyalurkan kemarahannya, selama itu pula tindakan-tindakannya atau usaha-usaha hanya akan lebih banyak dikendalikan emosi amarahnya dan jauh dari pertandingan akalnya.

Karena sifat marah memerlukan spontanitas dan ditunjukkan dalam bentuk-bentuk agresivitas, maka jalan paling baik adalah jika atlet-atlet tersebut dapat menghambat spontanitasnya dan mengurangi sikap agresifitasnya. Artinya, menanggapi kemarahan itu dengan sikap-sikap yang baik atau positif. Kalau dalam olahraga yang ada *time-out*, lebih baik diambil *time-out* terlebih dahulu agar spontanitas kemarahan itu tertunda

pelaksanaannya. Meskipun hanya beberapa detik, biasanya sudah cukup untuk mengurangi derajat kemarahannya. Kadang-kadang seseorang yang marah dapat mengatasi kemarahannya dengan cara mengambil nafas dalam dalam beberapa kali dengan menghitung sampai beberapa puluh atau menghadapi kemarahan itu dengan senyum untuk mengurangi kemarahan tersebut.

Pada kondisi pertandingan atau perlombaan adalah sukar untuk dapat menghilangkan sumber dari kemarahan, sebab dalam dunia olahraga kadang-kadang memancing kemarahan lawan adalah disengaja dengan harapan kalau lawan itu sudah tidak sadar lagi, akibatnya atlet ingin main keras yang dapat mengakibatkan banyaknya energi yang harus dikeluarkan pada suatu saat kehabisan tenaga, sehingga dapat dengan mudah untuk dikalahkan, hal-hal seperti di atas baru disadari, dimengerti oleh para atlet. Untuk itu jangan sampai kena pancing siasat lawan untuk menjadi marah. Ingat marah memang dapat menimbulkan tenaga yang luar biasa, tetapi jangan sampai mengakibatkan hilangnya pertimbangan akal dalam menyalurkan timbulnya tenaga tersebut.

Manfaat tenaga itu untuk usaha-usaha yang produktif. Untuk mengurangi akibat-akibat negatif yang dapat ditimbulkan oleh kemarahan perlu dicari bagaimana jalan merendahkan kemarahan yang terjadi. Hal ini dapat diusahakan antara lain dengan cara:

- a. Menghambat spontanitas tindakan kemarahan
- b. Mengurangi agresifitas tindakan kemarahan.
- c. Menanggapi kemarahan dengan tindakan-tindakan atau usaha yang positif.
- d. Melupakan atau menghilangkan/menghindari sumber kemarahan.

Dampak di lapangan agresifitas memiliki konsekuensi, atau resiko yang serius, baik bagi korban maupun bagi pelakunya dan dapat menyebabkan cedera bagi korban dan hukuman bagi pelakunya. Untuk mengurangi perilaku agresif dengan cara:

- a. Menghilangkan pamrih/penghargaan dan memberikan hukuman bagi yang berperilaku agresif.
- b. Memberikan contoh-contoh dan strategi pelatihan yang baik untuk mengatasi agresifitas.
- c. Menciptakan lingkungan permainan yang tidak mengandung perilaku agresif.
- d. Melatih untuk berperilaku empati terhadap korban yang cedera.
- e. Melatih sejak anak-anak untuk menguasai keterampilan pemecahan masalah sosial bila terjadi perilaku agresif.
- f. Mengkondisikan dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M.B. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Afiatin, T. & Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi UGM*, No. 2, 36-46.
- Anshel, M.H. (1997). *Sport Psychology: From Theory To Practice*, (3rded). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri* (Terjemahan Rita W). Jakarta: CV Rajawali.
- Astriani, L. (2010). Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket sekolah menengah atas (SMA) negeri di kota Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam, Malang.
- Atkinson, J. W. & Litwin, G. H. (1983). Achievement motive and test anxiety as motives to approach succes and avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 25, 253-264.
- Atwater, E. (1993). *Psychology of ajustment*. Secand Edition Prentice-hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Azis, A. E. Q. (1974). *Pokok Kesehatan Jiwa Mental*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1989). *Sosial Foundation of thought and action*. NJ: Prentice-Hall.

Braunneche, J. & Amich, R. (1978). *Psychology and human expectance*. New York: Glencoe Publishing.

⁷ Cox, R. H. (2002). *Sport psychology-concept and aplications*. New York (2nd ed): Wm. C. Brown Publishers.

Cox, R. H. (2007). *Sport psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Casmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*, (2nd ed). New York: Routletedge

Cratty, B. J. (1993). *Psychology in contemporary sport*, (3nd ed.) Los Angeles: Prentice Hall.

Daniel. Golemen. (2002). *Kecerdasan emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Davies, D. (1989). *Psychological faktors in competitive sport*. Philadelphia: Taylor & Francis. Inc.

¹⁹ Deaner, H. & Silva, J.M. (2002). Personality and sport performance. In J.M. Silva & D.E. Steven (Eds). *Psychological foundation of sport* (pp. 48-65), Boston, MA: Allyn & Bacon.

Don, D., & Malcolm, A. (2005). *Psichological faktors in competitive sport*. Philadelphia: Taylor & Francis e-Library published.

Dollard, John., Doob, Leonard W., Miller, Neal E, Mourer, O.H., and Sears, Robert R. (1970). *Frustration and Aggresion*. Harper & Row Publshers: USA.

⁴⁷ Duda, B. L.(1993). *Goal: A Social Cognitive Approach To The Study of Achievement Motivation In Sport*. New York: Macmillan.

- Enre, A. (1979). *Sumbangan psikologi bagi dunia olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.
- Fifin Ismawati & Sjahudi. (2010). Perbedaan Self Confidence dan Self Regulated Learning Antara Siswa Kelas IMERSI dan Siswa Reguler. *Jurnal Penelitian Psikologi (vol. 01. No. 1) hlm 75-86*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- 65 Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes & coaches from more & less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- 47 Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172-204.
- Hurllock, E.B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Kumara, A. (1988). *Studi Pendahuluan Tentang Validitas dan Realibilitas The Tes Of Self Confidence*. Laporan penelitian, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lauster, P. (1992). *Tes kepribadian (terjemahan D.H. Gulo)*, Jakarta: Sungguh Bersaudara.
- 59 Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. Second Edition. Harper & Row Publishers: New York.
- Morgan, William P. (1980). *Personality dynamics and sport*. Dalam Suin, Richard M, *Psychology in sport, method and applications*. Burgess Publishing Company: Minnesota.

- Patra, C. D. (2006). Faktor psikologis yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol 2, Nomor 2, Juli 2006.
- Purwodarminto, W. J. S. (1993). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rini, F. J. (2002). Memupuk rasa percaya diri. *Artikel* (tidak Diterbitkan). Diambil pada tanggal 13 Februari 2010. www.e-psikologi/dewasa/mrpd.htm.
- 49 Roberts, G. C. (1993). *Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children*. New York: Macmillan.
- Robert, N. S. (1986). *Peak Performance and More*. New York: Movement Publications.
- Sarason, I. G. (1966). *Personality, an objective approach*. 13 New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. & Sarason, I. B. (1993). *Abnormal Psychology: The Problem of Maladaptive Behavior, 7th edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Santrock, J.W., (2003). *Adolenscence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Seraganian, P. (1993). *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes*. New York: John Wiley & Sons.

- Singgih, D. G. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Singgih, D. G; Satiadarma, M. P; Soekasah, M. H. R. [1996]. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Singgih, D. G. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Singgih, D. G. (2005). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sudibyo, S. (1989). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Sudibyo, S. (1993). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Sudibyo, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Sudradjat, N. W. (1995). Kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi*, 1, 7-13..
- Walgito, B. (1993). Peranan orangtua dalam pembentukan kepercayaan diri: Suatu Pendekatan Psikologis Humanistik. *Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Desar*. Yogyakarta: UGM.
- Walgito, B. (2002). *Psikologi sosial: Suatu pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wann, D.J.(1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Wm.C.Brown Publishers.
- Waterman, A. S. (1988). *Identity In adolescence Process and Contents*. San Fransisco: Jossey Bass Inc Publiching.

Weinberg, R.S. (2004). Goal setting practice for coach and athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds). *Sport Psychology* (2nd, pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

⁵ Weinberg, R. S., & Gault, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

William, J.M., Straub. (1993). *Applied sport psychology personal growth to peak performance*. London: Mayfield Publishing Company.

⁴⁴ William, J.M. & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Eds.). *Applied sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed. Pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

¹³ Willis, T. A. (1985). *Supportive Funtions Of Interpersonal Relationships*. Dalam Cohen & Syme (Eds). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press Inc.

Wiria, M. (2000). Hubungan stress dan pysical self efficacy dengan prestasi olahraga di bidang atletik. Jakarta: *Tesis* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.

BIODATA PENULIS



AGUS SUPRIYANTO, lahir 18 Januari 1980 di Kendal. Menyelesaikan pendidikan SD tahun 1991, SMP tahun 1994 dan SMA 1997 semuanya di Kendal. Studi lanjut SI Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahrgaan UNY selesai tahun 2001. Tahun 2005 lulus magister (S2) dari Sekolah pascasarjana Universitas Gadjah mada program studi psikologi. Dan Sekarang masih menempuh program Doktor Psikologi (S3). Pengajar matakuliah renang, Psikologi Olahraga, psikologi Kepelatihan dan Perkembangan Motorik. Panitia, Juri dan official berbagai lomba: O2SN, POPNAS, APSSO dan kejuaran renang antar Klub Renang. Berbagai penelitian tentang renang, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan dan perkembangan motorik. Pelatih PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) DIY dan Selabora Swimming Club serta karya ilmiah yang telah dipublikasikan dalam berbagai jurnal dan majalah ilmiah seperti: Majora FIK UNY, Jorpres FIK UNY, Jurnal ISSA dan berbagai seminar baik nasional maupun internasional.

001. Psikologi Olahraga

ORIGINALITY REPORT

30%

SIMILARITY INDEX

29%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

**penjaskes-
pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com**

Internet Source

6%

2

media.neliti.com

Internet Source

3%

3

imankoekoeh.blogspot.com

Internet Source

3%

4

aufalazdy7.wordpress.com

Internet Source

2%

5

mahasiswapenjaskes.blogspot.com

Internet Source

1%

6

www.scribd.com

Internet Source

1%

7

vdocuments.site

Internet Source

1%

8

eprints.uny.ac.id

Internet Source

1%

9

www.helpersetia.com

Internet Source

1%

10

de.slideshare.net

Internet Source

1%

11

coacheducators.blogspot.com

Internet Source

1%

12

taufikurrahmankula25.blogspot.com

Internet Source

1%

13

docobook.com

Internet Source

<1%

14

sukapendidikan.blogspot.com

Internet Source

<1%

15

staffnew.uny.ac.id

Internet Source

<1%

16

pt.scribd.com

Internet Source

<1%

17

dokumen.tips

Internet Source

<1%

18

id.123dok.com

Internet Source

<1%

19

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The
State University of Surabaya

Student Paper

<1%

psikologi-olahraga.blogspot.com

20	Internet Source	<1%
21	citradewirahmat.blogspot.com Internet Source	<1%
22	cokonuri37.blogspot.com Internet Source	<1%
23	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
24	de.scribd.com Internet Source	<1%
25	tulisantantim.wordpress.com Internet Source	<1%
26	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1%
27	thikachayangcmua.blogspot.com Internet Source	<1%
28	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
29	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
30	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
31	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1%

32 pauditalhidayah.blogspot.com <1 %
Internet Source

33 Submitted to Surabaya University <1 %
Student Paper

34 etheses.uin-malang.ac.id <1 %
Internet Source

35 smileandsprit.blogspot.com <1 %
Internet Source

36 real-is-world.blogspot.com <1 %
Internet Source

37 cingseven.blogspot.com <1 %
Internet Source

38 pendidikankepelatihan.blogspot.com <1 %
Internet Source

39 selviafitri07.blogspot.com <1 %
Internet Source

40 perguruan pencak silat garuda nusantara.blogspot.com <1 %
Internet Source

41 aleachmad.blogspot.com <1 %
Internet Source

42 makalah kitas semua.blogspot.com <1 %
Internet Source

43 adnan-artikel.blogspot.com

Internet Source

<1%

44

Submitted to CSU, San Francisco State
University

Student Paper

<1%

45

akhwat-lempeur.blogspot.com

Internet Source

<1%

46

mukhamad-hidayatullah.blogspot.com

Internet Source

<1%

47

acikarsiv.ankara.edu.tr

Internet Source

<1%

48

www.peterlim-mba.com

Internet Source

<1%

49

Submitted to University of Leeds

Student Paper

<1%

50

ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id

Internet Source

<1%

51

www.uniquefingerprint.com

Internet Source

<1%

52

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1%

53

adoc.tips

Internet Source

<1%

amarsuteja.blogspot.com

54

Internet Source

<1%

55

Submitted to Universitas Negeri Makassar

Student Paper

<1%

56

eprints.stainkudus.ac.id

Internet Source

<1%

57

nrsaadi.blogspot.com

Internet Source

<1%

58

besmart.uny.ac.id

Internet Source

<1%

59

www.muzikegitimcileri.net

Internet Source

<1%

60

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1%

61

repository.usu.ac.id

Internet Source

<1%

62

journals.ums.ac.id

Internet Source

<1%

63

ceo-makalah.blogspot.com

Internet Source

<1%

64

Submitted to Universitas Diponegoro

Student Paper

<1%

65

bud.ooo

Internet Source

<1%

66 balikaren.wordpress.com <1%
Internet Source

67 repository.upi.edu <1%
Internet Source

68 caridokumen.com <1%
Internet Source

69 abstrak.ta.uns.ac.id <1%
Internet Source

70 tungkiraga.blogspot.com <1%
Internet Source

71 es.scribd.com <1%
Internet Source

72 Submitted to Unika Soegijapranata <1%
Student Paper

73 Submitted to Heriot-Watt University <1%
Student Paper

Exclude quotes On

Exclude matches < 2 words

Exclude bibliography On

001. Psikologi Olahraga

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/100

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85

PAGE 86

PAGE 87

PAGE 88

PAGE 89

PAGE 90

PAGE 91

PAGE 92

PAGE 93

PAGE 94

PAGE 95

PAGE 96

PAGE 97

PAGE 98

PAGE 99

PAGE 100

PAGE 101

PAGE 102

PAGE 103

PAGE 104

PAGE 105

PAGE 106

PAGE 107

PAGE 108

PAGE 109

PAGE 110

PAGE 111

PAGE 112

PAGE 113

PAGE 114

PAGE 115
