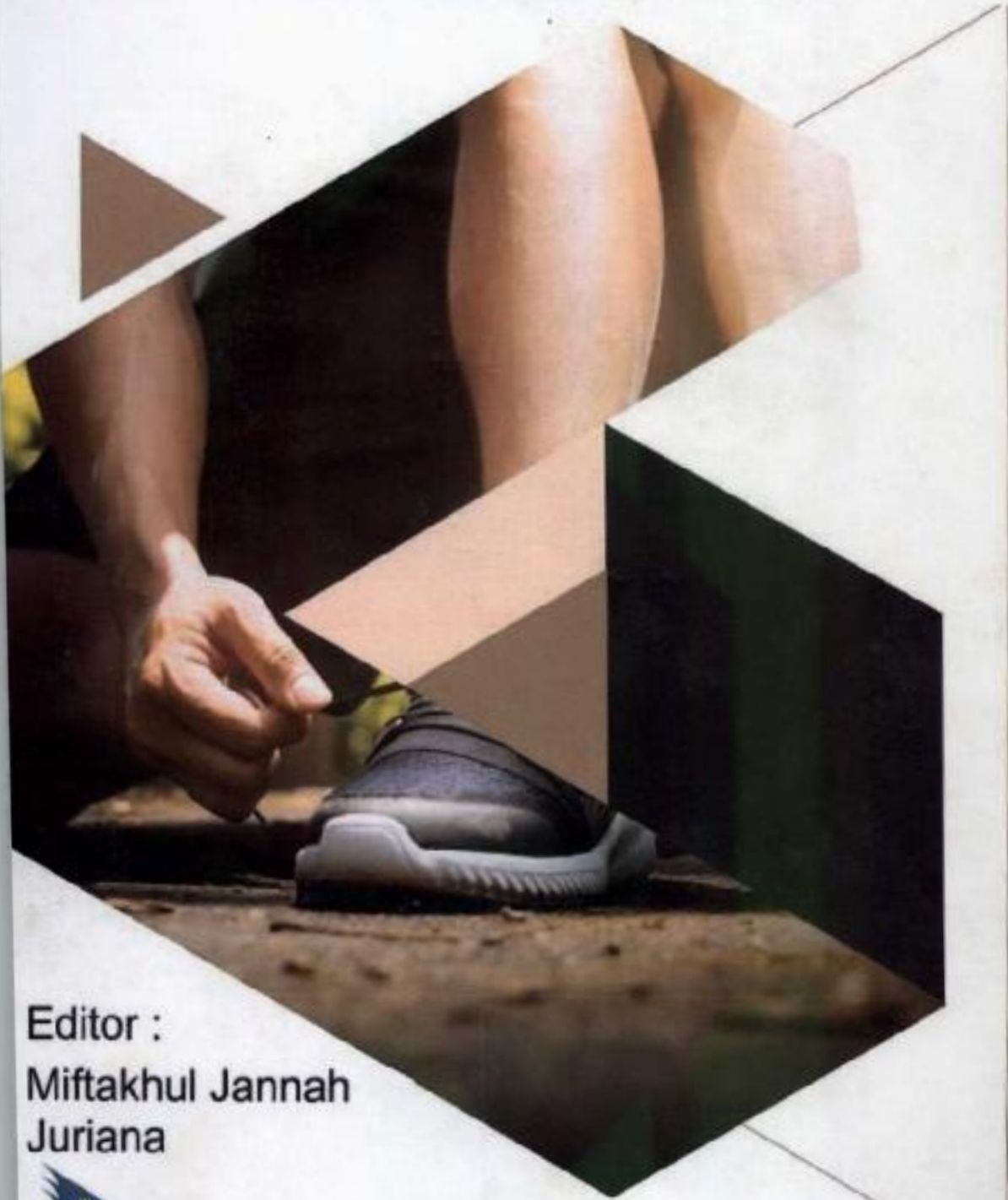


01

C1

PSIKOLOGI OLAHRAGA : Student Handbook

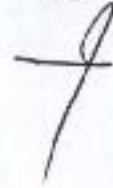


Editor :
Miftakhul Jannah
Juriana



01

Komordin
FK UNY



**PSIKOLOGI OLAHRAGA:
Student Handbook**

PSIKOLOGI OLAHRAGA:

Student Handbook

Penulis:

Tirto Apriyanto, Kurnia Tahki, Irfan Dahlan, Heny Setyawati, Komaruddin,
Guntur Cahyo Utomo, Atri Widowati, I Nyoman Kanca, Ewendi Wenik
Mangolo, Anung Priambodo, Miftakhul Jannah, Mutmainnah, Rachman
Widohardhono, Sukendro, Juriana, dan Jan Lengkong

Editor:

Miftakhul Jannah

Juriana



PT. Edukasi Pratama Madani

Kata Pengantar

Psikologi olahraga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga. Tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet. Di Indonesia, psikologi olahraga bukan merupakan "ilmu baru" sebab saat ini baik pada diri pelatih maupun atlet mulai tumbuh kesadaran bahwa kemenangan dalam pertandingan bukan hanya ditentukan oleh kuantitas sekaligus kualitas latihan fisik, teknik, dan taktik semata. Aspek mental juga memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet di lapangan.

Kesadaran akan pentingnya aspek mental dalam pembinaan atlet di Indonesia melatarbelakangi didirikannya Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI) pada tahun 2016 lalu. APMOI sendiri adalah organisasi yang menaungi praktisi-praktisi pelatih mental olahraga di Indonesia. Beberapa tujuan pendirian APMOI adalah untuk meningkatkan kompetensi anggota-anggotanya dan meningkatkan kualitas pembinaan mental bagi atlet di Indonesia.

Walaupun pada prakteknya psikologi olahraga telah diterapkan di pusat-pusat pelatihan atlet dari berbagai cabang olahraga dan dibuktikan dengan semakin banyak pelatih-pelatih mental di Indonesia, namun ada kesulitan tersendiri ketika membahas tentang studi psikologi olahraga dalam *setting* akademisi. Seringkali pihak-pihak yang sedang melakukan penelitian ataupun menyusun karya tulis mengenai psikologi olahraga mengalami kesulitan untuk memperoleh buku referensi yang singkat dan padat dalam membahas topik ini, khususnya dalam Bahasa Indonesia. Kebanyakan buku referensi yang sesuai merupakan buku berbahasa Inggris, meskipun ada pula yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Maka dari itu, dibutuhkan lebih banyak buku dengan topik psikologi olahraga dari penulis-penulis yang merupakan pakar psikologi olahraga di Indonesia.

Buku ini terdiri dari enam belas tulisan dan disusun oleh enam belas pakar psikologi olahraga di Indonesia, yakni dosen-dosen pengampu mata kuliah psikologi olahraga serta praktisi-praktisi psikologi olahraga yang

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii

BAGIAN I

Bab 1 Pengantar Psikologi Olahraga	1
<i>Tirto Apriyanto (Universitas Negeri Jakarta)</i>	
Bab 2 Proses Psikologis dan Perkembangan Manusia	15
<i>Kurnia Tahki (Universitas Negeri Jakarta)</i>	
Bab 3 Sikap & Kepribadian	32
<i>Irfan (Universitas Negeri Makassar)</i>	
Bab 4 Motivasi	43
<i>Henry Setyurwati (Universitas Negeri Semarang)</i>	
Bab 5 Agresivitas dalam Olahraga	57
<i>Komarudin & Guntur Cahyo U. (Universitas Negeri Yogyakarta)</i>	
Bab 6 Komunikasi	72
<i>Atri (Universitas Negeri Jambi)</i>	
Bab 7 Kepemimpinan	85
<i>I Nyoman Karca (Universitas Pendidikan Ganesha)</i>	
Bab 8 Psychological Well-Being	104
<i>Ewendi W. Mangolo (Universitas Cenderawasih)</i>	

BAGIAN II

Bab 9 Kepercayaan Diri	120
<i>Anung Priambodo (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
Bab 10 Konsentrasi	139
<i>Hariadi (Universitas Negeri Gorontalo)</i>	
Bab 11 Stres & Coping Stres	151
<i>Miftakhul Jannah (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
Bab 12 Kecemasan dalam Olahraga	166
<i>Muthmainnah (Universitas Negeri Makassar)</i>	
Bab 13 Kejenuhan dalam Olahraga	176
<i>Rachman Widohardhono (Universitas Negeri Surabaya)</i>	

BAB 1
PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA
Oleh: Tirta Apriyanto (UNJ)

A. Batasan Pengertian

Khonstamm (1951) menyebutkan adanya psikologi yang mempelajari tingkah laku manusia dalam keadaan-keadaan tertentu, misalnya manusia dalam keadaan panik dipelajari oleh psikologi massa, manusia dalam proses produksi di perusahaan atau pabrik dipelajari oleh psikologi industri, dan sebagainya. Sejalan dengan pemikiran tersebut, John D. Lawther (1972) dalam bukunya "*Sport Psychology*" mengajukan pengertian: "*Sport psychology is the study of human behavior in sport situations. It focuses on both learning and performance, and considers both participants and spectator*". Batasan pengertian psikologi olahraga yang diajukan Lawther tersebut menurut hemat penulis belum menunjukkan objek studi psikologi olahraga secara tegas dan jelas.

Rohrer dan Sherif (1950) dalam penelitiannya di Connecticut Utara pada tahun 1949 membuktikan bahwa individu mengadakan reaksi yang berbeda dalam situasi sebagai anggota kelompok dengan situasinya sendiri sebagai individu. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pendapat, persepsi, dan motif-motifnya dalam situasi kelompok tidak hanya ditentukan oleh ciri-ciri individu yang dibawa dalam situasi tersebut, tetapi juga tergantung pada keadaan struktur kelompok dan situasi kelompok di mana individu tersebut tergabung.

Menurut Sherif (1965), yang kemudian menjadi Direktur Lembaga Riset Nasional Amerika Serikat dalam bidang *Socio-dynamics*, manusia dalam interaksi dengan manusia lain selalu berhubungan dan dipengaruhi lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar tersebut dapat berupa individu lain dan dapat berupa situasi-situasi sosial yang merangsangnya (*social stimulus situations*).

Dalam olahraga interaksi antar atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan antara anggota tim yang satu dengan anggota tim lain akan menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu. Di samping itu, situasi-situasi yang dibentuk penonton, media-media massa, lingkungan masyarakat sekitar, juga akan dapat menimbulkan dampak psikologis

Tujuan untuk **mengontrol**, yaitu mengendalikan gejala-gejala tingkah laku dalam olahraga yang dapat menjurus ke hal-hal yang tidak menguntungkan perkembangan subjek, dalam hal ini kalau perlu dapat mengadakan tindakan perlakuan untuk menanggulangnya. Untuk dapat mengontrol gejala tingkah laku yang dapat berakibat negatif perlu ditunjang data yang akurat dan kesimpulan yang tepat, serta penguasaan teknik-teknik perlakuan.

C. Manfaat Bagi Pelatih Olahraga

Sudah barang tentu pelatih olahraga tidak perlu memahami semua hal yang berhubungan dengan tujuan dan peranan ilmu pengetahuan khususnya psikologi olahraga, karena tugas pelatih yang utama adalah melatih dengan sebaik-baiknya. Pengetahuan dan pemahaman psikologi olahraga bagi pelatih diharapkan dapat menunjang tugas pokoknya.

Adapun manfaat pelatih olahraga mempelajari psikologi olahraga, yaitu antara lain:

1. Untuk memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada manusia berolahraga (atlet)
2. Untuk dapat memahami faktor-faktor psikologik yang dapat mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet.
3. Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, antara lain dalam pembinaan mental (*mental training*).
4. Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan banding serta kemungkinan penerapannya dalam kepelatihan.

Mengingat besarnya manfaat mempelajari psikologi olahraga yang dapat dipetik tersebut, maka menjadi tugas para ahli psikologi untuk mengamalkan pengetahuan, sehingga dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kepelatihan olahraga di Indonesia. Pengembangan psikologi olahraga memerlukan bantuan dari: psikologi Kepribadian, psiko-fisiologi, psiko-diagnostik, psikologi pendidikan, psikologi sosial, dan sebagainya.

D. Peranan Psikologi Olahraga

Sesuai tujuan **ekspanatif** yang ingin dicapai, maka psikologi olahraga dapat memperdalam dan mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan tingkah laku dan pengalaman dalam olahraga.

1. Kemungkinan terjadinya *anxiety* atau frustrasi dan upaya-upaya mengatasinya.
2. Merosotnya motivasi berlatih dan bertanding, serta teknik-teknik memelihara motivasi dan menumbuhkan motivasi yang lebih kuat.
3. Gejala *over-confidence* dan cara-cara mengatasinya.
4. Timbulnya *prejudice* (prasangka) dalam satu tim yang mengakibatkan hubungan yang disharmonis, serta usaha-usaha mengatasinya, dan sebagainya.

E. Sejarah Perkembangan Psikologi Olahraga

Sejarah perkembangan psikologi dapat kita bedakan tiga periode perkembangan yang menonjol, yaitu: perkembangan sebelum abad ke 17, antara abad ke 17 sampai abad ke 19, dan sesudah abad ke 19.

Sebelum abad ke 17, psikologi sangat dipengaruhi pemikiran filosofis. Obyek penyelidikan psikologi pada waktu itu terutama ditujukan untuk memahami "hakekat kehidupan jiwa"; antara lain dimasalahkan mengenai: apa jiwa itu, apa unsur-unsur jiwa itu, bagaimana hubungan antara unsur-unsur jiwa, dan sebagainya. Psikologi sebelum abad ke 17 lebih bersifat konseptual dan spekulatif.

Antara abad ke 17 sampai abad ke 19 psikologi lebih banyak dipengaruhi pandangan obyektivisme dan empirisme waktu itu, yang mendasarkan kebenaran atas hasil pengamatan, pengalaman dan kesadaran manusia. Terkenal antara lain kata-kata terkenal dari Descartes (1590-1650), yang menyebutkan: "*Cogito ergo sum*", yang berarti: saya berfikir oleh sebab itu saya ada, atau saya ada karena saya berfikir. Suasana yang waktu itu meliputi alam pikiran ialah suasana positivisme, materialisme, rationalisme; dan metodenya adalah "matematiko-fisisisme" (Drijarkara, 1966). Obyek penyelidikan psikologi abad ke 17 sampai abad 19 terutama adalah gejala jiwa yang dialami dengan sadar dan dapat diamati dengan panca-indra.

Sejak akhir abad ke 19 berkembanglah psikologi eksperimental, yang diawali antara lain dengan didirikannya laboratorium psikologi oleh Wilhelm Wundt pada tahun: 1886 di Leipzig. Menurut Kohnstamm (1951) objek studi psikologi adalah gejala jiwa yang diselidiki dari segala tingkah laku dan pengalaman manusia.

serangkaian observasi informal mengenai faktor-faktor psikologis yang terlibat dalam olahraga bola basket dan sepak bola. Pada tahun 1925 Griffith sudah mengadakan persiapan untuk mendirikan laboratorium psikologi olahraga. Kemudian secara resmi Griffith menjadi Direktur dan "*the Athletic Research Laboratory*" di Universitas Illinois. Griffith juga disebut-sebut sebagai "**Bapak Psikologi Olahraga**", khususnya di **Amerika**.

Silva III dan Weinberg (1984) mengemukakan bahwa banyak orang berpendapat bahwa laboratorium psikologi olahraga di Amerika Utara, di Universitas Illinois, adalah laboratorium psikologi olahraga yang pertama di Amerika Utara. Laboratorium psikologi olahraga pertama di dunia didirikan oleh **Carl Diem** di "*Deutsche Hochschule Fur Leibesubungen*" di Berlin pada tahun 1920. Di Rusia, **A. Z. Puni** mendirikan Laboratorium Psikologi Olahraga di "*Institute of Physical Culture*" di Leningrad pada awal tahun 1925.

Sebagaimana dikemukakan oleh Kroll dan Lewis, yang dikutip oleh Straub (1980), Griffith lebih banyak mencurahkan perhatian untuk meneliti keterampilan psikomotor, proses belajar, dan variabel-variabel kepribadian. Sehubungan dengan itu, Griffith mengembangkan sejumlah alat test dan sejumlah alat-alat tertentu yang meliputi:

- (1) alat pengukur waktu reaksi otot yang diberi beban
- (2) tes kecerdikan dalam *baseball*
- (3) tes ketegangan otot dan relaksasi
- (4) tes untuk membedakan 4 *type serial reaction times*
- (5) tes untuk mengukur ketenangan, koordinasi otot-otot, dan kemampuan belajar
- (6) tes waktu reaksi terhadap sinar, suara, dan tekanan
- (7) tes untuk mengukur fleksibilitas koordinasi
- (8) tes untuk mengukur kepekaan otot
- (9) tes kesiapan mental yang dikembangkan khusus bagi atlet.

Pada tahun 1932, Griffith meletakkan jabatan sebagai Direktur "*Athletic Research Laboratory*" karena suatu pembatalan bantuan finansial. Kemudian sebagai anggota Tim Ahli Psikologi Olahraga dari perkumpulan *baseball* Chicago Club, Griffith menyelenggarakan bermacam-macam tes untuk meneliti kepemimpinan, latihan, kepribadian, *motor learning*, dan kemampuan (*ability*), pada bermacam-

Daniel H. Hutton meneliti dampak olahraga perkelahian terhadap dinamika perkembangan kepribadian.

Pada sekitar tahun 1955, Franklin M. Henry dan Celeste Ulrich mulai menganalisis pengaruh stres terhadap penampilan atlet; kemudian penelitian ini dilanjutkan para ahli psikologi olahraga yang lain. Howell (1953) meneliti pengaruh ketegangan emosional terhadap kecepatan reaksi dan gerakan; kemudian Howell meninggalkan University of British Columbia pindah ke Universitas Alberta (Canada). Howell dapat digolongkan sebagai pionir psikologi olahraga dan *motor learning* Canada.

G. Sesudah Kongres Psikologi Olahraga 1965

Menurut Bryant J. Cratty (1973), *the first International Congress on Sports Psychology* diselenggarakan di Roma pada tahun 1965, dan diprakarsai oleh seorang psikiater yaitu Profesor Ferruclo Antonelli. Dalam kongres tersebut disepakati pula untuk membentuk "*International Society of Sports Psychology*" disingkat (ISSP), yang didorong oleh kesadaran bahwa olahraga membutuhkan pendekatan psikologis. Sejak tahun 1965, perkembangan psikologi olahraga bertambah lebih pesat, sesuai juga dengan tulisan Antonelli "*Sport Needs Psychology*".

Robert Morford (Berkeley) sekitar tahun 1966 telah mengajar psikologi olahraga *motor learning* di Universitas Aiberta (Canada), kemudian dilanjutkan oleh Richard B. Alderman dan Bob Wilberg. Bryant J. Cratty (Universitas California di Los Angeles) juga menulis buku "*Movement Behavior and Motor Learning*" (1964). Tokoh-tokoh lain disamping Cratty, yang juga menulis tentang *motor learning* yaitu antara lain: Robert N. Singer (Florida State University), dan Joseph B. Oxendine (Temple University). Suatu kumpulan tulisan "*Beiser's book*" diedit oleh R. Solvenko dan J.A. Knight diterbitkan pada tahun 1967 dengan judul "*Motivations in Play, Games, and Sport*" kemudian menyusul buku-buku yang lain.

Di Amerika, perkembangan psikologi olahraga juga ditunjang dengan berdirinya organisasi yang bergerak di bidang psikologi olahraga, yaitu *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSPA) pada tahun 1966. Tokoh-tokohnya antara lain Arthur T. Slater-Hammel dari Indiana University (*president*), Bryant J.

mengembangkan dan menerapkan dasar-dasar ilmiah dari disiplin psikologi untuk keperluan aktivitas fisik.

Dikemukakan juga oleh Saporinah dan Sumarmo (1982) bahwa di samping Amerika, maka beberapa negara seperti Rusia, Jerman Timur, Austria, Cekoslovakia dan Norwegia telah secara konkrit memanfaatkan psikologi olah raga untuk atlet-atlet nasionalnya. di Norwegia telah dibuka studi mengenai "*Sports psychology*" pada taraf akademi.

H. Objek Studi Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi, sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau "*applied psychology*" dalam berbagai bidang kehidupan. Robert Singer dari Florida State University (Straub, 1980) juga menegaskan bahwa psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi-situasi olahraga.

Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu (Khonstamm, 1951). Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi karena ada gejala-gejala khusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi.

Chorus (1953) membedakan pengertian objek materiil dan objek formal. Objek materiil ilmu-ilmu sosial adalah gejala-gejala sosial, misalnya gejala juridis dipelajari ilmu-ilmu hukum, gejala-gejala produksi, distribusi dan konsumsi dipelajari ilmu ekonomi; di samping itu ilmu yang satu dengan lainnya dapat dibedakan karena perbedaan objek formalnya atau sudut pandangnya. Psikologi sosial dibedakan dengan psikologi umum, karena psikologi umum menyelidiki manusia sebagai individu, sedangkan psikologi sosial menyelidiki manusia sebagai anggota kelompok dan anggota masyarakat.

Sebagaimana telah digambarkan di muka dalam perkembangan psikologi olahraga cukup banyak gejala-gejala dalam olahraga yang perlu diselidiki para ahli psikologi olahraga, antara lain: motivasi berolahraga, komunikasi, *motor learning*, kematangan emosi, *boredom*, *fatigue*, *stres*, relaksasi, frustrasi, *anxiety* (kecemasan), agresivitas, *mental training*, penampilan puncak atau *peak performance*, dan sebagainya.

kegiatan perlombaan di tingkat Asia juga sudah diselenggarakan. Pada bulan Juli 1986, Indonesia menjadi penyelenggara *the 4 th Asian Veteran Athletic Championships*, yang diikuti atlet-atlet veteran berusia: 35-39 tahun, 40-44 tahun, 45-49 tahun, 50-54 tahun, 55-59 tahun, 60-64 tahun, 66-69 tahun, 70-74 tahun, dan 75-79 tahun.

Motivasi merupakan salah satu topik yang dapat dijadikan objek studi psikologi olahraga, disamping itu masih cukup banyak gejala-gejala lain yang perlu diteliti. Psikologi olahraga bukan merupakan ilmu untuk menerangkan, meramalkan dan mengontrol tingkah laku para atlet pertandingan (top-atlet) saja, tetapi juga mempelajari semua gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga, baik pada anak-anak, pemuda, ibu-ibu, dan para orang tua.

BAB 2
PROSES PSIKOLOGIS DAN PERKEMBANGAN MANUSIA
Oleh: Kurnia Tahki (UNJ)

Pengetahuan mengenai proses psikologis dan perkembangan manusia merupakan "bekal" bagi mereka yang berprofesi sebagai pendidik maupun pelatih olahraga di sekolah. Proses psikologis yang akan dibahas pada bab ini terdiri dari: persepsi, intelegensi, dan emosi. Persepsi, intelegensi, dan emosi merupakan potensi atau kemampuan pribadi dalam diri atlet yang selalu berpengaruh dalam proses latihan atau pendidikan. Ketiga proses ini juga merupakan konsep dasar yang perlu dipahami sebelum memasuki materi pembahasan yang ada di bab-bab selanjutnya. Begitu juga dengan proses perkembangan manusia. Perkembangan manusia memiliki tahapan atau rentang usia tertentu yang disertai dengan ciri karakteristiknya masing-masing yang harus dihayati oleh para pendidik dan pelatih olahraga. Tanpa bekal pengetahuan yang cukup mengenai perkembangan manusia, kecil kemungkinan seorang pendidik atau pelatih olahraga dapat melakukan proses pendidikan secara maksimal.

A. Proses Psikologis Manusia

1. Persepsi

Definisi tentang persepsi telah dikemukakan oleh beberapa ahli berikut. Menurut Hanurawan dalam Adnan, dkk. (2016), "persepsi adalah sejenis aktivitas pengelolaan informasi yang menghubungkan seseorang dengan lingkungannya". Sementara Krech (dalam Thoha, 2004) mengemukakan bahwa persepsi adalah "suatu proses kognitif dan menghasilkan suatu gambar unik tentang kenyataan yang barangkali sangat berbeda dari kenyataannya". Persepsi juga diartikan sebagai proses diterimanya rangsang/stimulus oleh individu melalui alat reseptornya. Jadi, alat indera merupakan penghubung antara individu dengan dunia luarnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disintesis bahwa persepsi adalah proses kognitif yang dialami setiap orang untuk memahami lingkungannya sesuai dengan kemampuannya

Stimulus atau suatu objek yang menarik perhatian bagi individu dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu:

- 1) Ditinjau dari objek, artinya objek tersebut memang menarik karena terlihat sebagai sesuatu yang berbeda dari yang lain. Jenis stimulus yang menarik bagi individu biasanya karena objek tersebut memiliki: intensitas atau kekuatan, ukuran, perubahan, ulangan, atau pertentangan/kontras. Misalnya, seragam tim yang bagus dari segi model dan warna akan lebih menarik perhatian daripada seragam tim yang seadanya. Atau sosok pelatih yang mampu menarik perhatian atletnya karena dapat memberikan contoh-contoh teknik yang mengagumkan.
- 2) Ditinjau dari subjek, artinya objek menjadi menarik karena objek tersebut merupakan hal yang bersangkutan dengan pribadi subjek atau individu yang melihatnya. Misalnya, atlet yang cocok dengan seorang pelatih tertentu karena memiliki hubungan kekerabatan (*family*), membuat ia tidak cocok jika ditangani oleh pelatih yang lain.

2. Inteligensi

Inteligensi merupakan interaksi aktif antara kemampuan yang dibawa sejak lahir dengan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan yang menghasilkan kemampuan individu. Secara umum, intelegensi diartikan sebagai kemampuan penyesuaian diri individu dengan mempergunakan akal. Salah satu teori psikologi yang digunakan adalah dari R.B Cattel dan J.L Horn yang mengemukakan dua dimensi inteligensi yang disebut dengan *fluid intelligence* (Gf) dan *crystallized intelligence* (Gc). *Fluid intelligence* (Gf) berkaitan dengan kemampuan untuk mengembangkan teknik pemecahan masalah yang baru dan berbeda dari teknik sebelumnya sedangkan *crystallized intelligence* (Gc) berkaitan dengan kemampuan mengemukakan pengalaman-pengalaman yang telah dipelajari sebelumnya dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Kemampuan ini mencakup kemampuan dalam menggunakan informasi umum untuk mempertimbangkan sesuatu dan memecahkan masalah. Dari definisi tersebut, keduanya merumuskan klasifikasi tingkat inteligensi sebagai berikut:

meliputi kepekaan pada warna, garis, bentuk, ruang dan hubungan antar unsur tersebut, termasuk membayangkan dan mempresentasikan ide secara visual atau spasial.

4) Kecerdasan Kinestetis Jasmani

Kemampuan menggunakan tubuh untuk mengekspresikan ide atau perasaan (misal, aktor, atlet, penari) dan keterampilan menggunakan tangan untuk menciptakan atau mengubah sesuatu (misal, ahli bedah, perajin, pematung, mekanik). Kecerdasan ini juga meliputi kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, kemampuan menerima rangsangan dan hal-hal yang berkaitan dengan sentuhan.

5) Kecerdasan Musikal

Kemampuan menangani bentuk-bentuk musikal, dengan cara mempersepsi (misal, sebagai penikmat musik), membedakan (misal, kritikus musik), mengubah (komposer) dan mengekspresikan (penyanyi). Kecerdasan ini meliputi kepekaan pada irama, pola titinada, melodi, warna nada atau warna suara suatu lagu.

6) Kecerdasan Interpersonal

Kemampuan mempersepsi dan membedakan suasana hati, maksud, motivasi serta perasaan orang lain. Kecerdasan ini meliputi kepekaan pada ekspresi wajah, suara, gerak isyarat, kemampuan membedakan berbagai macam tanda interpersonal, dan kemampuan menanggapi secara efektif tanda tersebut dengan tindakan pragmatis tertentu (misal mempengaruhi orang lain untuk bertindak sesuatu).

7) Kecerdasan Intrapersonal

Kemampuan memahami diri sendiri dan bertindak berdasarkan pemahaman tersebut. Kecerdasan ini meliputi kemampuan memahami diri yang akurat (kekuatan, keterbatasan diri), kesadaran akan suasana hati, maksud, motivasi, tempramen, keinginan, berdiplin diri, serta menghargai diri.

8) Kecerdasan Naturalis

Keahlian mengenali dan mengkategorikan spesies -flora dan fauna- di lingkungan sekitar. Kecerdasan ini meliputi kepekaan

- 2) Teori Perifir, teori ini menyatakan bahwa emosi yang dialami individu merupakan akibat dari gejala-gejala kejasmanian. Jadi, gejala jasmani atau fisik terjadi lebih dahulu yang diikuti oleh emosi tertentu. Misalnya: atlet yang mengalami cedera merasa lebih sensitif atau mudah tersinggung.
- 3) Teori Kepribadian, teori ini menyatakan bahwa emosi merupakan aktifitas pribadi, sehingga tidak dapat dipisah-pisahkan. Menurut teori ini, emosi dan gejala kejasmanian tidak selalu menjadi sebab atau menjadi akibat dari suatu peristiwa tertentu. Keduanya dapat saling mempengaruhi satu sama lain.

B. Perkembangan Manusia

I. Aspek Perkembangan Manusia

Menurut Santrock (2011), setiap manusia memiliki keunikan tersendiri bila dibandingkan dengan yang lainnya. Aspek perkembangan manusia terdiri dari tiga aspek yaitu :

a) Aspek fisik

Aspek fisik pada manusia berasal dari proses biologis yang terjadi pada dirinya. Proses biologis meliputi perubahan fisik yang bersifat alamiah. Proses ini biasanya terkait dengan genetika dari orangtua, perkembangan otak, tinggi dan berat badan, perubahan keterampilan motorik, perubahan hormon pubertas, kardiovaskular, dan hal-hal lain yang merefleksikan seluruh proses biologis. Dalam dunia pendidikan, aspek fisik ini biasa disebut ranah psikomotor.

b) Aspek kognitif

Aspek kognitif berasal dari proses kognitif yang terjadi pada diri setiap manusia. Proses kognitif meliputi perubahan pemikiran individu, inteligensi, dan bahasa. Proses perkembangan kognitif merefleksikan dalam hal-hal seperti: bagaimana membedakan warna, meletakkan beberapa kata dalam kalimat, memori atau ingatan, imajinasi, menyelesaikan permainan yang membutuhkan kemampuan menganalisa (contohnya puzzle), dan lain-lain. Dalam dunia pendidikan, aspek kognitif ini disebut ranah kognitif.

Yaitu fase perkembangan pada usia 6 sampai 12 tahun. Pada fase ini, pada umumnya individu sedang menjalani pendidikan Sekolah Dasar.

- Fase Perkembangan Usia Remaja (*Adolescence*)

Yaitu fase perkembangan pada usia 10-12 tahun sampai dengan usia 18-20 tahun. Fase ini dimulai saat individu mencapai akhii baligh atau mengalami kematangan pada organ-organ seksual yang dimilikinya (menstruasi atau mimpi basah).

- Fase Perkembangan Usia Dewasa (*Adulthood*)

Yaitu fase perkembangan pada usia 20 tahun ke atas. Fase perkembangan ini terdiri dari 3 : dewasa awal (20-40 tahun), dewasa madya (40-60 tahun), dan dewasa lanjut atau lansia (di atas 60 tahun).

3. Faktor Penentu Perkembangan Manusia

Secara umum, perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

a) Faktor Internal atau *Nature*

Yang dimaksud dengan faktor internal bahwa manusia dipengaruhi oleh karakteristik-karakteristik bawaan yang diturunkan dari orang tua biologis. Yang termasuk dalam faktor internal ini adalah: otak atau sistem saraf, kondisi kromosom, dan sistem tubuh.

Perkembangan otak pada usia tiga tahun ditekankan pada limbik kiri bagian dalam. Hal ini berkaitan dengan perilaku sosial anak yang ingin memiliki semuanya. Ke"aku"annya begitu tinggi dan kepemilikannya tidak boleh diganggu, serta milik anak-anak tetangga pun kalau perlu direbutnya. Sementara mulai tahun keempat, perkembangan otak anak masih berada di sekitar limbik kirinya namun sekarang berpindah ke bagian luarnya. Pada umur ini, kecerdasan motorik halus anak mulai berkembang dan daya ingatnya semakin lengkap. Kelainan yang terjadi pada sistem syaraf pusat juga dapat menyebabkan kesulitan dalam pemberian makanan sejak bayi dan menyebabkan keterlambatan pertumbuhan pada anak usia dini.

mendengarkan lagu anak-anak, pengenalan huruf dan angka, keterampilan menjahit, keterampilan melipat, bermain puzzle, dan belajar mewarnai.

Pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan anak. Anak cenderung ikut-ikutan berperilaku sebagaimana teman sebayanya. Mereka juga seringkali ingin diperlakukan sama dengan teman-temannya karena sifatnya yang masih cenderung egois.

Faktor sosial ekonomi dapat mempengaruhi masalah pemberian makanan kepada anak, tempat tinggal dan perilaku orang tua. Keadaan ekonomi yang pas-pasan dapat menyebabkan anak tidak memperoleh gizi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhannya.

4. Prinsip Perkembangan Manusia

- a) Perkembangan semestinya terjadi bersamaan dengan terjadinya pertumbuhan.

Setiap perubahan baik dalam ukuran maupun proporsi, akan disertai dengan perubahan fungsi. Misalnya pertumbuhan otak dan serabut saraf pada seorang anak akan menyebabkan perkembangan intelegensinya. Perkembangan ditandai dengan adanya perubahan dimana hilangnya ciri-ciri lama atau masa lalu, untuk kemudian diperoleh ciri-ciri yang baru.

- b) Pola pertumbuhan fisik mengikuti hukum cephalocaudal dan hukum proximodistal. Yang dimaksud dengan hukum cephalocaudal bahwa pertumbuhan terjadi dari atas ke bawah, lebih dahulu di daerah kepala, kemudian menuju ke arah kaudal atau anggota tubuh. Sedangkan yang dimaksud hukum proximodistal bahwa pertumbuhan terjadi dari dalam ke luar, lebih dahulu di daerah proksimal (gerak kasar) lalu ke bagian distal seperti jari-jari yang mempunyai kemampuan gerak halus (pola proksimodistal).

- c) Karakteristik perkembangan bersifat berkesinambungan. Perkembangan biasanya berlangsung dari hal-hal yang bersifat umum ke yang bersifat khusus (spesifik). Selain itu, perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan

a) Masa Bayi

Beberapa karakteristik perkembangan usia bayi 0 sampai 2 tahun sebagai berikut: pertumbuhan fisik paling cepat, perkembangan otak tergantung pengalaman/stimulasi, perkembangan sensori dan persepsi semakin meningkat sejalan dengan usia, dan memiliki ketergantungan terhadap figur lekat

b) Masa Anak Pra-Sekolah

Beberapa karakteristik perkembangan usia anak pra-sekolah 2 sampai 6 tahun sebagai berikut: kondisi fisik/gerakan motorik kasar sedang berkembang pesat, rasa ingin tahu tinggi, mudah berpindah-pindah aktifitas, belum mampu berkonsentrasi lama, belum mampu menangkap instruksi yang kompleks, cara berpikir kongkrit, mulai menjalin pertemanan, bermain, pola asuh orang tua sangat berpengaruh, proses imitasi sangat tinggi, dan masih cenderung egois

c) Masa Usia Sekolah

Beberapa karakteristik perkembangan usia sekolah 6 sampai 10 atau 12 tahun sebagai berikut: gerakan motorik lebih terarah dan terkoordinasi, mulai lebih mampu berkonsentrasi, mampu memahami beberapa instruksi dengan menggunakan "skema" berpikir, konsep diri sangat terkait dengan prestasi akademik, lebih mudah diarahkan dan diberi pemahaman, interaksi sosial dengan teman sebaya meningkat, imitasi dan figuritas, terutama terhadap guru, kreatifitas mulai tumbuh, perilaku "coba-coba" sudah mengarah pada tujuan/hasil tertentu yang lebih nyata.

d) Masa Remaja

Beberapa karakteristik perkembangan usia remaja 10 atau 12 tahun sampai 18 atau 20 tahun sebagai berikut: terjadinya pubertas (perubahan bentuk tubuh, menstruasi dan *wet-drea*), logika berpikir berkembang, mampu membuat hubungan antar peristiwa, idcalis, *storm and stress* dalam hal emosi, sedang mencari jati diri tetapi belum memiliki pegangan yang pasti, *peer orientation*, dan mulai tertarik pada lawan jenis.

e) Masa Dewasa

Beberapa karakteristik perkembangan usia dewasa 18 atau 20 tahun ke atas sebagai berikut: fokus pada perannya, mengalami

	<p>hari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan hati nurani, pengertian moral, tata dan tingkatan nilai • Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan lembaga-lembaga • Mencapai kebebasan pribadi
Masa Remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita • Mencapai peran sosial pria dan wanita • Mencrima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif • Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab • Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya • Mempersiapkan karier ekonomi • Mempersiapkan perkawinan dan keluarga • Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.
Masa Dewasa Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Mulai bekerja • Memilih pasangan • Mulai membina rumah tangga • Mengasuh anak • Mengelola rumah tangga • Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara • Mencari kelompok sosial yang menyenangkan
Masa Dewasa Pertengahan	<ul style="list-style-type: none"> • Mencapai tanggung jawab sosial dan dewasa sebagai warga negara

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, E., Juriana., Issom, F. L., & Novianti, R. (2016). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: MKDK Universitas Negeri Jakarta.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi perkembangan*. Surabaya: Penerbit Airlangga.
- Santrock, J. W. (2011) . *Perkembangan masa hidup* (Jilid I). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002) . *Perkembangan masa hidup* (Jilid II). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa-hidup* (ed. Ke-13, buku 1 & 2). Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Psikologi perkembangan* (ed. Ke-10, buku 1 & 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- b. Muhibbin Syah (2011) menyatakan bahwa pada prinsipnya sikap itu dapat dianggap suatu kecenderungan siswa untuk bertindak dengan cara tertentu.
- c. Harlen (1985) mengemukakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk bertindak dalam menghadapi suatu objek atau situasi tertentu.

Dari definisi sikap tersebut, menggambarkan pada kesiapan atau kecenderungan berperilaku pada suatu objek dengan mengedepankan mental atau emosional. Jadi sikap merupakan hasil pemikiran rasional dan kritis dari suatu proses stimulus dari orang lain.

2. Komponen dan Faktor-Faktor Sikap

a. Komponen Sikap

Menurut Mar'at (1984) komponen sikap mencakup tiga hal, yaitu:

1) Komponen kognitif

Komponen kognitif ini terkait dengan belief (kepercayaan dan keyakinan), ide dan konsep. Oleh karena itu, dalam komponen kognitif setiap individu selalu melakukan persepsi terhadap berbagai obyek dalam menetapkan belief, mengemukakan ide dan konsep.

2) Komponen afeksi

Komponen afeksi memiliki unsur emosional, perasaan yang terlihat pada diri individu melalui rasa senang atau tidak senang. Komponen inilah yang selalu menjadi parameter terhadap norma-norma yang berlaku dalam kehidupan sosial. Seperti munculnya rasa takut terhadap pelanggaran adat istiadat, dan adanya kekecewaan dari sebuah harapan.

3) Komponen perilaku

Komponen perilaku sebagai komponen yang terkait tentang kecenderungan setiap individu dalam berperilaku terhadap obyek sikap. Jadi setiap yang terlihat dominan dalam interaksi individu, akan menjadi parameter perilaku terhadap obyek sikap.

pengaruh yang kuat dalam bersikap, sesuai dengan dasar-dasar yang dibangun oleh institusi, baik institusi pendidikan maupun institusi agama. Kedua institusi tersebut, memberi pengaruh yang kuat dalam memberikan pemahaman dan konsep diri sesuai norma-norma yang digunakan.

6) Faktor emosi dalam diri

Ketidak dewasaan secara emosi pada setiap individu dapat mengarahkan dalam bersikap secara subjektif. Hal tersebut, didasarkan atas dominasi dalam diri berupa emosi dalam bersikap pada suatu obyek. Karena dengan dominasi emosi dapat bersikap secara negatif, sebaliknya dengan emosi yang stabil dapat bersikap secara positif.

B. Kepribadian

1. Definisi Kepribadian

Kepribadian merupakan cerminan diri individu dalam berperilaku dan berinteraksi dengan individu lainnya. Perilaku tersebut sebagai gambaran secara dominan dalam suatu tindakan. Sebagaimana dikemukakan G.W. Allport, bahwa kepribadian adalah organisasi (susunan) dinamis dari sistem psikofisik dalam diri individu yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungan.

Kendati definisi kepribadian pada umumnya mengarah pada rangkaian perilaku, tetapi menjadi penting memahami bahwa definisi kepribadian yang dikemukakan oleh berbagai psikolog, terlihat dalam pengorganisasian perilaku yang berbeda. Seperti beberapa definisi kepribadian berikut ini:

- a. McLeod (1989) mendefinisikan kepribadian (*personality*) sebagai sifat khas yang dimiliki seseorang.
- b. Muchlas (2005) mendefinisikan kepribadian sebagai gabungan dari semua cara dimana individu bereaksi dan berinteraksi dengan orang-orang lain, atau kadang-kadang didefinisikan sebagai organisasi internal dari proses psikologi dan kecenderungan perilaku seseorang.
- c. Weller (2005) menyatakan bahwa kepribadian merupakan jumlah total kecenderungan bawaan atau hereditas dengan berbagai

perilaku manusia adalah fungsi pembelajaran sosial dan kekuatan pada situasi tertentu.

c. Teori Humanistik

Pendukung utama teori kepribadian humanistik adalah Carl Rogers and Abraham Maslow. Berbeda dengan pessimistic Freund, Rogers dan Maslow berpendapat bahwa sifat manusia secara inheren sehat dan konstruktif. Pusat teori humanistik kepribadian adalah konsep aktualisasi diri. Dalam mengembangkan kepribadian, keterbukaan terhadap pengalaman yang sangat penting dalam membentuk individu. Aktualisasi diri adalah proses berkelanjutan untuk mencari kesesuaian antara pengalaman seseorang dan konsep diri seseorang.

d. Teori *Trait*

Posisi dasar sifat, atau faktor, teori adalah kepribadian yang dapat digambarkan dalam kaitannya dengan sifat-sifat yang dimiliki oleh individu. Sifat kepribadian ini dianggap identik dengan disposisi untuk bertindak dengan cara tertentu. Sifat dianggap stabil, bertahan lama, dan konsisten dalam berbagai situasi yang berbeda.

e. Teori Kepribadian Jung

Hingga saat ini, ketergantungan pada teori sifat memiliki teori tipe kepribadian Jung yang selalu dibayang-bayangi dalam literatur psikologi olahraga. Seperti yang diartikulasikan oleh Jacobi (1973) dan beberapa yang baru oleh Beuchamp, MacLachlan, dan Lothian (2005), dasar kepribadian teori Carl Jung adalah anggapan bahwa kepribadian seseorang didasarkan pada dua sikap pribadi (intraversi/introvert dan ekstraversi/ekstrovert) dan empat fungsi atau proses mental (berpikir, perasaan, kesadaran, dan intuisi). Dua fungsi untuk berpikir dan perasaan diklasifikasikan sebagai rasional dan menilai, sementara dua fungsi kesadaran dan intuisi diklasifikasikan sebagai irasional atau persepsi.

Selain teori-teori kepribadian yang telah diuraikan Richard, teori-teori kepribadian juga dikemukakan Larry A. Hjelle dan Daniel J. Ziegler yang mengklasifikasikan teori kepribadian menjadi tiga kategori, yakni: (1) psikoanalisis; yang memberi gambaran bahwa

berprestasi. Atlet tersebut memiliki kecenderungan kepribadian sesuai dengan orang tuanya, misalnya pada saat bertanding, perilaku yang ditunjukkan adalah pribadi yang patang menyerah, seperti perilaku orang tuanya dalam bertanding ketika masih berstatus sebagai atlet. Jadi faktor heriditer ini sebagai bawaan yang mempengaruhi perilaku seseorang.

2) Faktor Organobiologik

Faktor organobiologik ini terkait dengan keadaan anatomis, fisiologis dan fungsi otot. Misalnya pada keadaan anatomis melalui tipe tubuh yang terdiri dari *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph*. Tipe tubuh tersebut dapat memberikan gambaran kecenderungan perilaku yang digambarkan sebagai kepribadian seseorang. Sheldon memberikan gambaran tentang tipe tubuh *endomorph* yang suka berteman, tipe tubuh *mesomorph* suka pada hal-hal yang menantang, sedangkan tipe tubuh *ectomorph*, memiliki kecenderungan terhadap hal-hal yang bersifat *privacy*.

3) Faktor Psiko-Edukatif

Faktor Psiko-Edukatif ini cenderung diwarnai dengan corak khas pribadi seseorang melalui faktor kejiwaan dalam manusia. Kejiwaan seseorang dipengaruhi kebutuhan psikologis berupa kebutuhan rasa aman rasa harga diri dan rasa aktualisasi diri. Sedangkan pada aktivitas edukatif melalui proses sentuhan pendidikan formal, nonformal dan informal. Sebagai faktor psiko-edukatif tersebut, tentu dengan tempaan secara edukatif, akan membangun kejiwaan seseorang yang tentunya mempengaruhi kepribadian seseorang. Kematangan kepribadian seseorang terlihat dari tahapan proses-proses psiko-edukatif, apabila proses perkembangan psiko-edukatif ini berhasil dengan baik, tentu dapat memperlihatkan pribadi yang kuat serta stabil dalam emosional atau seseorang yang dapat mendewasakan tingkat emosionalnya.

4) Faktor Sosio-Kultural

Faktor sosio-kultural merupakan faktor yang bersumber dari lingkungan dan budaya. Faktor sosio-kultural ini sangat mempengaruhi kepribadian seseorang, dimana dalam interaksi sosial dapat menyebabkan terjadinya hambatan dalam

adanya kesadaran diri yang dimiliki, adanya kemauan untuk berkembang dan selalu menjadikan pengalaman sebagai kontrol diri.

4. Pengukuran Kepribadian

Pengukuran kepribadian selalu mempertimbangkan metode yang tepat, kebutuhan dan tujuan dari pengukuran. Dari hasil pengukuran kepribadian tersebut, memberikan gambaran kondisi kepribadian seseorang, seperti indikator sikap dan minat. Dengan data kepribadian seseorang tentu dalam melakukan pembinaan memudahkan untuk memberikan arahan, sehingga capaian target dalam pembinaan dapat terpenuhi. Tiga kelas dasar teknik pengukuran yang dapat diidentifikasi, sebagai berikut; (a) skala penilaian, (b) uji projektif tak terstruktur, dan (c) kuesioner. Secara umum, metode kuesioner merupakan tehnik pengukuran yang paling sering digunakan oleh psikologi olahraga saat ini.

a. Skala Penilaian (*Rating Scales*)

Skala penilaian memiliki karakteristik yang melibatkan penggunaan hakim atau hakim yang diminta untuk mengamati seseorang dalam situasi tertentu. Biasanya, dua jenis situasi dilibatkan dalam penilaian kepribadian dengan menggunakan skala penilaian, yakni wawancara dan pengamatan kinerja.

b. Uji Projektif tak Terstruktur (*Unstructured projective tests*)

Teknik-teknik tak terstruktur ini digunakan terutama dalam psikologi klinis dan agak identik dengan pendekatan psikoanalitik dan humanistik untuk menjelaskan kepribadian. Beberapa yang termasuk test tehnik tak terstruktur, seperti *Rorschach Test*, *Thematic Apperception Test (TAT)*, dan *Draw A Man (DAM)*.

c. Kuesioner (*Questionnaires*)

Kuesioner ini biasanya digunakan berdasarkan pengembangan indikator-indikator yang dibutuhkan dalam pengukuran, indikator-indikator tersebut selanjutnya dikembangkan dalam bentuk pernyataan, seperti yang digunakan pada skala likert. Selain itu dapat menggunakan MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*), EPPS (*Edward's Personal Preference Schedule*), AMI (*Athletic Motivation Inventory*), dan EIS (*Emotional Intelligences Scale*).

A. Definisi Motivasi

Motivasi merupakan konsep yang sering dikaitkan dengan prestasi seseorang (Roberts & Kristiansen, 2010; Cucui & Cucui, 2014). Tidak hanya dalam olahraga, namun dalam berbagai lini kehidupan, seperti sekolah, tempat kerja, hingga dalam lingkup keluarga. Seorang atlet yang tekun berlatih karena ingin memenangkan suatu kejuaraan tertentu disebut memiliki motivasi yang tinggi. Begitu pula saat seorang atlet pelajar memiliki keinginan untuk berhasil dalam olahraga dan akademik yang membuatnya berusaha persisten dalam latihan dan pembelajarannya di sekolah.

Secara sederhana, motivasi dapat diartikan sebagai pendorong seseorang dalam melakukan sesuatu untuk meraih suatu tujuan yang diinginkan. Tujuan tersebut tidak selalu berupa pencapaian prestasi. Bahkan dalam tindakan-tindakan sehari-hari seperti makan, berolahraga, hingga diet dan berdandan, juga memiliki pendorong berupa motivasi dalam diri tiap orang. Namun, seperti halnya konsep-konsep psikologi lainnya, motivasi tidak memiliki definisi tunggal (Burns, 2003; Lindahl, 2012). Banyak tokoh telah membuat definisi untuk menjelaskan apa itu motivasi dan beberapa di antaranya berbeda, meski bukan berarti serta merta definisi terbaru menjadi lebih baik dari definisi yang dirumuskan lebih lama. Justru banyaknya definisi dan teori-teori yang dibuat tokoh-tokoh telah memperkaya khazanah ilmu pengetahuan mengenai motivasi.

Berikut beberapa definisi yang dimaksud:

- 1) Roberts, Treasure, dan Conroy (2007) mendefinisikan motivasi sebagai suatu proses yang mendorong, mengatur, dan memberikan energi kepada perilaku atlet dalam upayanya meraih prestasi. Karena motivasi adalah proses, maka wajar jika konsep psikologis ini tidak bersifat menetap sejak lahir. Ini alasan mengapa motivasi seseorang dapat berubah-ubah, baik sumber maupun tingkatannya. Namun hal ini menguntungkan karena sifatnya yang fluktuatif itulah, pelatih atau psikolog olahraga dapat melakukan berbagai intervensi yang

bolos suatu latihan sesi siang. Apabila dilihat dari sudut pandang berbeda, perilaku atlet tersebut yang tidak mengikuti latihan berarti dia telah menunjukkan suatu perilaku berupa bolos latihan.

- 5) Weinberg dan Gould (2007) menjelaskan bahwa motivasi merupakan arah dan intensitas dari suatu usaha yang dilakukan oleh atlet. Sebagai arah perilaku, artinya motivasi berperan sebagai penentu apa yang atlet lakukan. Misalnya, seorang atlet muda ingin memenangkan kejuaraan tingkat nasional. Perilaku yang ditunjukkan oleh atlet tersebut dipengaruhi oleh keinginannya itu; apakah dia memutuskan menambah porsi latihan fisik atau teknik, atau menemui psikolog olahraga untuk konsultasi dalam menunjang performanya di lapangan. Selain arah perilaku, motivasi juga mempengaruhi intensitas perilaku itu ditunjukkan. Intensitas perilaku berhubungan dengan persisten tidaknya usaha atlet dalam meraih tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, seberapa lama atlet tadi menjaga konsistensinya dalam menunjukkan perilaku yang telah dipilihnya dalam rangka meraih atau mewujudkan tujuannya. Hal ini dikarenakan sifat dari motivasi sendiri sebagai suatu proses yang dapat berubah-ubah dan tidak menetap. Oleh karenanya, sering kali ada masa di mana motivasi atlet menurun bahkan hilang. Maka dari itu, diperlukan intervensi psikologis tertentu untuk memastikan atlet memiliki motivasi yang stabil, yakni tidak terlalu tinggi di awal lalu menurun di tengah proses usaha meraih tujuan apalagi hilang motivasi sehingga atlet merasa *burnout* dengan rutinitas latihan yang harus dijalani.

B. Tipe-tipe Motivasi: Ekstrinsik dan Intrinsik

Hampir semua tokoh psikologi sependapat bahwa sumber motivasi berasal dari salah satu dari dua berikut: dalam diri atau luar diri seseorang. Motivasi yang bersumber dari luar dirinya disebut dengan motivasi ekstrinsik atau motivasi eksternal, sedangkan jika sumber motivasi seseorang berasal dari dalam orang itu sendiri, maka disebut motivasi intrinsik atau motivasi internal (Lai, 2011; Karageorghis & Terry, 2011; Vallerand, 2007). Lai (2011) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang didasari oleh kontingensi penguatan atau *reward* dari luar. Beberapa jenis *reward* tersebut antara lain pujian,

atlet ikut latihan, terutama untuk atlet muda. Baik itu berupa penghindaran diri akan konsekuensi negatif berupa sanksi ketika tidak ikut latihan, mendapat persetujuan dan apresiasi dari pelatih serta orang tua, maupun agar diterima oleh teman-teman di klub yang sama. Namun karena motivasi ekstrinsik sering kali tak dapat membuat suatu perilaku bertahan lama, maka dari itu perlu internalisasi dan mengubah motivasi ekstrinsik atlet menjadi motivasi intrinsik (Petitpas & France, 2010). Maknanya, atlet diharapkan tidak berlatih untuk “menyenangkan” orang lain melainkan demi kesenangannya sendiri. Ini membuat atlet lebih mampu menjaga semangatnya dalam mengikuti rutinitas latihan.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi atlet. Di antaranya sebagai berikut (Lai, 2011; Karageorghis & Terry, 2011):

1. Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan konsep yang dirumuskan oleh Albert Bandura untuk menjelaskan tentang keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Eccles & Wigfield, 2002). Mouloud dan El-kadder (2016) menambahkan bahwa efikasi diri mempengaruhi kemampuan atlet beradaptasi dengan berbagai situasi dan aktivitas latihan yang terkadang melelahkan. Lebih spesifik lagi, efikasi diri mempengaruhi atlet dalam beberapa hal: (1) menjaga komitmennya terhadap keputusan yang telah dibuat misalnya keputusannya untuk menjadi atlet profesional, (2) banyaknya energi yang atlet berikan dalam upayanya meraih tujuan yang dia inginkan seperti rutin berlatih karena ingin meningkatkan performanya di lapangan, serta (3) sikap tekun, pantang menyerah, dan persisten dalam menghadapi tantangan, rintangan, atau kegagalan (Mouloud & El-Kadder, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa ada “kemiripan” antara efikasi diri dan motivasi. Keduanya sama-sama mempengaruhi perilaku individu. Hubungan tersebut diperjelas oleh Heazlewood dan Burke (2011) yang menyebut bahwa efikasi diri bertindak sebagai faktor *mediating* antara motivasi dan perilaku individu. Pintrich & DeGroot (1990) menambahkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memiliki

dari perbuatannya atau dipengaruhi faktor-faktor dari luar yang tidak dapat dia kontrol (Manichander, 2014; Chugh, Kale, & Jha, 2012). Dengan kata lain, *locus of control* adalah persepsi individu mengenai penyebab dari kejadian-kejadian yang terjadi dalam kehidupannya.

Terdapat dua tipe *locus of control* (Manichander, 2014). Pertama adalah *internal locus of control*, yakni individu memandang bahwa peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya merupakan hasil atau akibat dari perbuatannya (Samaei, Ramezani, & Semnani, 2012). Dengan demikian, dia memiliki andil dalam terjadinya peristiwa tersebut. Misalnya, atlet menang kejuaraan regional. Atlet yang memiliki *internal locus of control* akan memandang bahwa kemenangannya tersebut dikarenakan usaha dan ketekunannya berlatih untuk mempersiapkan diri menghadapi turnamen tersebut. Sebaliknya, jika atlet tersebut memiliki *external locus of control*, maka dia cenderung menganggap bahwa kemenangannya tersebut hanya kebetulan dan keberuntungan. Berkebalikan dengan *internal locus of control*, *external locus of control* merupakan persepsi yang memandang bahwa peristiwa atau kejadian yang terjadi dalam hidupnya merupakan pengaruh dari faktor di luar dirinya. Takdir, keberuntungan, kebetulan, atau pengaruh dari teman setim, pelatih, suporter, hingga wasit merupakan beberapa contoh yang sering dianggap sebagai penyebab dari menang atau kalahnya atlet yang memiliki *external locus of control*.

Jika dilihat dari definisi dan penjelasan mengenai kedua tipe *locus of control*, maka dapat dilihat ada kesamaan antara konsep ini dengan dimensi *locus of causality* pada atribusi. Bahkan Lai (2011) menjelaskan bahwa kedua konsep tersebut memiliki kaitan yang erat. Kalau bukan disebut bahwa *locus of control* "sebenarnya" merupakan nama lain dari *locus of causality*. Kaitan antara *locus of control* dan atribusi juga dapat dilihat dari pengaruh *locus of control* terhadap motivasi.

Tipe *locus of control* yang dimiliki oleh atlet mempengaruhi tingkat motivasi yang cenderung dimilikinya. Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, atlet dengan *external locus of control* cenderung menganggap bahwa penyebab dari gagal dan sukses yang dialaminya adalah dari luar dirinya. Atlet tersebut mungkin sering

nilai intrinsik (*intrinsic value*) dan *performance goals* sering dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik (Broussard & Garrison, 2004). Karageorghis dan Terry (2011) menambahkan bahwa atlet yang memiliki motif atau alasan menjadi atlet karena suka terhadap prosesnya, termasuk suka menjalani latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, disebut memiliki motivasi intrinsik, sedangkan atlet yang memilih menjadi atlet karena tertarik dengan keuntungan-keuntungan yang didapat atlet seperti mendapat hadiah uang tunai dan seterusnya disebut memiliki motivasi ekstrinsik.

D. Strategi-strategi untuk Meningkatkan Motivasi

Motivasi seorang atlet dapat mengalami perubahan. Maka dari itu, perlu upaya agar motivasi atlet tetap terjaga pada level yang optimum. Terdapat beberapa strategi untuk meningkatkan motivasi atlet, antara lain adalah:

1. Menentukan *goal setting* (sasaran/tujuan/target)

Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang target yang hendak dicapai. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam menentukan target. Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ia memiliki usaha untuk meraihnya. Target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas (Jannah, 2014).

Penerapan penetapan sasaran mempengaruhi kinerja melalui empat mekanisme. Pertama, target atau tujuan berfungsi direktif sebagai penentu arah. Berbagai bentuk upaya dan perhatian akan secara langsung mengarah pada tujuan yang ditentukan. Efek ini baik dalam kognitif maupun perilaku. Mekanisme kedua, tujuan berfungsi sebagai pemberi energi (*energizing*). Tujuan membuat atlet berusaha lebih keras untuk mencapainya. Target yang tinggi membuat individu berusaha lebih keras dibandingkan target yang rendah. Mekanisme ketiga, tujuan membuat persisten. Target yang ditentukan membuat individu persisten, ulet melakukan upaya berulang sehingga target tercapai. Ketika individu dibatasi oleh waktu saat mengerjakan tugas, maka diperlukan persiapan untuk pencapaian tujuan. Atlet memerlukan persisten untuk berlatih guna menggapai target prestasi yang telah ditetapkan. Mekanisme

belajar/berlatih, (b) menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi. Insentif sebaiknya diberikan pada situasi yang tepat dan tidak berlebihan, sebab selain berdampak positif dapat juga berdampak negatif jika diberikan pada saat yang tidak tepat dan berlebihan. Strategi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dengan porsi tepat Strategi insentif harus dikombinasikan dengan strategi yang lain untuk memotivasi atlet (Stefanek & Peters, 2011).

E. Alat Ukur Motivasi

Terdapat beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengasesmen motivasi atlet. Berikut beberapa di antaranya:

1. Situational Motivation Scale (SIMS)

Guay, Vallerand, dan Blanchard (dalam Vallerand, 2007) menyusun SIMS yang terdiri dari 16 aitem. Keenambelas aitem tersebut mengukur motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan *amotivation*.

2. Sport Motivation Scale (SMS)

Pelletier dkk. (1995) menyusun SMS. Alat ukur ini terdiri dari 28 aitem yang mengukur motivasi intrinsik (*to accomplish, to experience stimulation*). Motivasi ekstrinsik (*identified, introjected, external regulation*), dan motivasi intrinsik untuk mengetahui amotivasi.

3. Leisure Motivation Scale

Leisure Motivation Scale disusun oleh Beard dan Ragheb (1983). Alat ukur ini terdiri dari 48 aitem dengan 4 subskala, yaitu intelektual, sosial, *competency/mastery*, dan *stimulus avoidance*.

4. Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2)

Markland dan Hardy (1993) mempublikasikan pengukuran *self-report* dari motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang disebut EMI-2. EMI-2 terdiri dari 51 aitem dengan 12 subskala: *Stress Management, Revitalization, Enjoyment, Challenge, Social Recognition, Affiliation, Competition, Health Pressures, Ill-Health Avoidance, Positive Health, Weight Managemen, Appearance, Strength and Endurance, Nimbleness*. Reliabilitas internal konsistensi dari 12 subskala tersebut adalah (Cronbach's alpha = 0.63 - 0.90). Koefisien reliabilitas test-retest (dengan durasi waktu 4 - 5 minggu) = 0.59 to 0.88. EMI-2 valid untuk laki-laki dan perempuan, baik yang melakukan kegiatan aktivitas fisik secara regular maupun tidak.

flow between 1985 and 2009 (Master Thesis, Umeå Universitet).
Diunduh dari <http://www.diva-portal.org/.../FULLTEXT01.pdf>.

- Manichander, T. (2014). Locus of control and performance: Widening applicabilities. *Indian Journal of Research*, 3(2), 84-86.
- Markland, D. and Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences*, 15, 289-296.
- Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Mouloud, K., & El-Kadder, B. A. (2016). Self-efficacy, achievement motivation, and anxiety of elite athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 45-48.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Petitpas, A. J., & France, T. (2010). Identity foreclosure in sport. In Stephanie J. Hanrahan & Mark B. Andersen (Eds.). *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 282-291). New York, NY: Routledge.
- Pintrich, P. R., & DeGroot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. C. Roberts (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund (Eds). *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Samaci, L., Ramczani, Z. N., & Semnani, A. S. H. (2012). Relationship between locus of control (internal-external) and a feeling of the

BAB 5

AGRESIVITAS DALAM OLAHRAGA

Oleh: Komarudin & Guntur Cahyo Utomo (UNY)

A. Definisi Agresifitas dalam Olahraga

Ada kerancuan pada berkaitan dengan peran dan fungsi agresivitas di dalam olahraga. Pandangan umum mengatakan bahwa agresivitas merupakan sikap yang bagus agar bisa menampilkan permainan yang terbaik (Berkowitz, 1993). Wann (1997) mendefinisikan tindakan-tindakan yang dibutuhkan dalam permainan tersebut sebagai tindakan asertif. Perbedaan utama dari tindakan agresif dan asertif adalah asertivitas tetap berada di dalam peraturan pertandingan, sedangkan agresivitas tidak. Jarvis (1999) mendefinisikan agresivitas sebagai tindakan tidak menyenangkan yang ditujukan kepada orang lain. Geen (2001 dalam Russel, 2008) menyebutkan bahwa agresivitas adalah penyampaian stimulus aversif dari satu orang ke orang lain. Tujuannya adalah menyakiti dan dengan harapan memang benar-benar menghasilkan rasa sakit tersebut. Lebih jauh, perilaku agresif tersebut terjadi saat orang yang menjadi target perilaku agresif tersebut termotivasi untuk melarikan diri atau untuk menghindari stimulus tersebut.

Satu lagi definisi tentang agresivitas adalah perilaku yang diarahkan kepada orang lain yang dilakukan dengan maksud jelas untuk menghasilkan rasa sakit. Perilaku tersebut dilakukan dengan keyakinan oleh pelaku bahwa tindakan tersebut akan betul-betul menghasilkan rasa sakit dan target juga berusaha untuk menghindarinya (Bushman and Anderson, 2001a dalam Russel, 2008). Sedangkan, menurut Berkowitz (1993), agresi adalah serangkaian perilaku yang sangat mungkin untuk, atau berpotensi untuk melukai orang lain dan disasarkan memang untuk menghasilkan melukai oleh karena itulah perilaku tersebut digerakkan oleh tujuan tersebut. Maxwell (2004 dalam Maxwell & Moores, 2007) mendefinisikan agresivitas sebagai perilaku dengan sengaja, tidak dianggap sebagai perilaku yang sah menurut aturan main, diarahkan kepada lawan, ofisial, rekan satu tim atau penonton yang berusaha untuk menghindari perilaku seperti itu.

Beberapa definisi di atas mempunyai satu benang merah yang sama, yakni tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain yang

penggunaan kekuatan dan strategi yang terlegitimasi untuk kepentingan tujuan permainan (Wann, 1997).

Ada persoalan yang cukup mendasar ketika hanya menggunakan ketiga tipe di atas, yakni bagaimana membedakan motivasi dari individu penyerang. Oleh karena itu, Kerr (2005) mencoba membedakan tindakan agresif menjadi tindakan agresi yang diperbolehkan (*sanctioned*) dan yang tidak diperbolehkan (*unsanctioned*) (Kerr, 2005; Kerr, 2006; Grange & Kerr, 2010). Tindakan agresi yang diperbolehkan adalah tindakan agresif yang terkait dengan jenis-jenis olahraga kontak tubuh secara langsung, seperti olahraga bela diri, tinju atau olahraga-olahraga permainan yang masih memberi toleransi terjadinya kontak tubuh yang intensif. Salah satu contohnya adalah merebut bola dengan cara *tackling* dalam sepakbola, atau memukul wajah dalam olahraga tinju. Tindakan agresif yang tidak diperbolehkan adalah tindakan-tindakan melukai lawan yang secara peraturan memang tidak diperbolehkan, baik dalam olahraga kontak tubuh maupun olahraga yang tidak ada kontak tubuh. Contoh dari agresivitas jenis ini adalah menyikut lawan atau bahkan memukul lawan (Kerr, 2005).

Sepakbola sebagai olahraga dengan kontak tubuh antarpemain secara langsung memungkinkan terjadinya bentuk-bentuk perilaku agresif. Penelitian Grange & Kerr (2010) memberi bukti bahwa para pemain sepakbola seringkali terlibat dalam tindakan-tindakan agresif yang berujung pada terjadinya cedera. Di dalam penelitian kualitatif pada pesepakbola profesional Australia tersebut diungkap bahwa para pemain sering terlibat dalam tindakan-tindakan agresif. Lebih jauh, penelitian tersebut juga mengungkap empat jenis agresivitas dalam kerangka teori reversal (Kerr, 2010).

Keempat jenis agresivitas tersebut adalah: *play aggression*, *power aggression*, *anger aggression*, dan *thrill aggression* (Kerr, 2005). *Play aggression* adalah tindakan agresi yang masih diperbolehkan dalam konteks khusus yang mana atlet merasa aman dan bertindak agresif dalam ranah aturan pertandingan yang tertulis maupun yang tidak tertulis. *Power aggression* adalah bentuk agresi yang ditujukan untuk menunjukkan dan mendominasi tim lawan atau pemain lawan. Tindakan yang dilakukan dalam kategori agresivitas ini betul-betul serius, berisi intimidasi-intimidasi yang direncanakan. *Anger aggression* adalah

kecenderungan untuk bermain video game dengan tema kekerasan. Penelitian ini melibatkan 2 kali eksperimen. Eksperimen pertama berusaha mengondisikan orang-orang agar menjadi marah dengan memberi perlakuan khusus, sedangkan eksperimen kedua mencoba memunculkan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan rasa marah. Setelah itu para subjek diberi pilihan permainan-permainan video yang terdiri dari permainan yang tidak agresif dan permainan yang agresif. Para subjek yang mempunyai intensitas marah yang tinggi terbukti memilih permainan-permainan yang bersifat agresif.

Di dalam konteks olahraga, katarsis yang pertama sering terjadi dalam sebuah pertandingan. Para pemain yang merasa dirinya marah seringkali meluapkan kemarahannya atau tindakan agresinya kepada pemain lain (Hagger & Chatzisarantis, 2005). Tidak jarang dalam sesi latihan pun para pemain sering terlibat dalam perkelahian. Objek agresi tidak selalu musuh dalam arti lawan bermain, tapi bisa juga terjadi pada teman sendiri.

2. Model Pengurangan Dorongan dan Hipotesis Frustrasi-Agresi

Teori ini mulai menggantikan teori insting dalam menjelaskan perilaku agresif manusia (Wann, 1997). Teori ini didasarkan hipotesis bahwa perilaku agresif sebenarnya dipicu oleh rangsangan eksternal atau dari luar diri individu. Rangsangan itu kemudian menimbulkan meningkatnya dorongan dari dalam diri seseorang. Salah satu jenis Model Pengurangan Dorongan adalah Hipotesis Frustrasi-Agresi yang di sampaikan oleh Dollard, Miller, Doob, Mowrer, dan Sears tahun 1939 (Berkowitz, 1993). Di dalam teori ini, ketidakmampuan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan akan mendorong munculnya frustrasi. Frustrasi kemudian memicu dorongan agresif, yang kemudian tampak pada perilaku agresif.

Hanegby dan Tenenbaum (2001) menemukan contoh perilaku agresif akibat pengalaman-pengalaman frustratif atlet dalam sebuah perlombaan. Sebanyak 17 orang petenis junior (13-14 tahun) yang berbakat menjadi subjek penelitian ini. Para petenis muda tersebut umumnya mengekspresikan perasaan frustrasi baik karena kesalahan-kesalahan sendiri, ketangguhan lawan, maupun keputusan-keputusan wasit, dengan empat jenis yakni: tindakan agresi terhadap diri sendiri,

yakni memukul-mukul Bobo doll tersebut, muncul setelah mereka menyaksikan perilaku agresif sebelumnya.

Menurut Bandura, ada faktor-faktor yang menjadi moderator atas munculnya proses imitasi dari perilaku agresif. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) pengalaman-pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan perilaku agresif, baik mengalami secara langsung maupun menyaksikan perilaku agresif orang lain; (2) Keberhasilan perilaku agresif yang pernah dilakukan berkaitan dengan tujuan-tujuan personal; (3) pola penguatan yang diharapkan pada saat perilaku agresif tersebut muncul- dihukum atau diberi hadiah; dan (4) faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan seperti kepribadian, penguatan verbal, dan keberadaan orang-orang dekat, secara bergantian (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Bushman dan Gibson (2011) menemukan bukti bahwa proses imitasi perilaku agresif dari *video game* berlangsung cukup lama. Penelitian terhadap 126 siswa yang 69 diantaranya adalah perempuan. Mereka diberi perlakuan berupa permainan video yang mengandung unsur kekerasan. Hasilnya, para siswa cenderung melakukan tindakan-tindakan agresif bahkan 24 setelah mereka tidak lagi bermain. Hal ini menjadi penguat atas apa yang disampaikan Bandura dengan teori belajar sosialnya.

Di dalam dunia olahraga, banyak pemain sepakbola yang meniru perilaku idolanya. Di sepakbola, perilaku-perilaku dari para pemain profesional yang mengarah pada provokasi dan agresif dengan sangat mudah di saksikan oleh orang lain. Salah satu contohnya adalah aksi pemain PSMS Medan yang mengacungkan jari tengahnya kepada penonton yang pada akhirnya membuat penonton marah dan terjadi kerusuhan (Tabloid Bola, 2011). Tindakan pemain tersebut direkam oleh kamera televisi dan dengan mudah dilihat oleh para pemain yang lain.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agresifitas

1. Peningkatan kondisi fisik

Peningkatan kondisi fisik yang diartikan disini antara lain meningkatnya tekanan darah, detak jantung, pernafasan dan sebagainya. Peningkatan tanda-tanda fisiologis tersebut mempunyai

afro-american dan batters berkulit putih, maka kemungkinan terjadinya pemukulan lebih besar.

3. Hasil dalam sebuah kompetisi

Faktor ketiga yang mempengaruhi agresivitas seorang pemain adalah hasil yang dicapai dalam sebuah kompetisi. Hasil yang tidak cukup bagus mempunyai kecenderungan membuat seorang pemain atau atlet menjadi lebih agresif. Hal ini biasanya dikarenakan hasil tersebut tidak sesuai dengan harapan awal sehingga ada rasa frustrasi dari diri atlet. Kondisi tersebut diperparah dengan status atlet yang diunggulkan.

Melalui metode pengamatan langsung terhadap pertandingan sepakbola di tiga level kompetisi yang berbeda di Perancis, Coulomb, dan Pfister (1998) menemukan bahwa pertandingan yang dilaksanakan di level nasional terbukti lebih tinggi tingkat agresivitas pemainnya dibandingkan dengan pertandingan-pertandingan di level yang lebih rendah, yaitu level Regional maupun level Department.

Perilaku-perilaku agresif yang muncul ketika berada di posisi klasemen yang tidak seperti diharapkan ini karena tekanan yang begitu berat dari dalam diri atlet. Teori tentang frustrasi di atas bisa menjelaskan situasi ini. Pemain yang merasa frustrasi dengan hasil yang dicapai sangat mungkin memanifestasikannya ke dalam perilaku yang agresif. Tindakan-tindakan menjurus pada perilaku yang tidak sportif akan sering muncul ketika para pemain merasa tertekan dengan hasil-hasil pertandingan ditambah dengan kompetisi yang mulai menuju pada akhir.

4. Lokasi pertandingan

Faktor berikutnya yang mempengaruhi munculnya tindakan agresif adalah lokasi tempat pertandingan dilaksanakan. Salah satu lokasi yang mempunyai kecenderungan memunculkan perilaku agresif adalah kandang lawan. Ketika bermain di kandang lawan, seringkali tekanan penonton membuat sebuah tim atau seorang atlet merasa sangat tertekan. Hal inilah yang terkadang tidak mampu dikontrol oleh atlet tersebut. Efek yang muncul adalah kurangnya

lawan. Hal ini akan mengakibatkan semakin buruknya permainan yang dijalani.

6. Budaya

Salah satu bukti bahwa budaya berperan dalam munculnya perilaku agresif adalah penelitian yang dilakukan oleh Gee & Leith (2007). Di dalam penelitian ini, ditemukan perbedaan yang cukup signifikan dalam kuantitas perilaku agresif antara pemain Hoki es dari Amerika Utara dengan Eropa yang bermain di Liga Hoki Es Nasional Amerika Serikat. Pemain hoki es yang berasal dari Amerika Utara ternyata mempunyai perilaku yang lebih agresif dibandingkan dengan pemain yang berasal dari Eropa. Tindakan agresif ini diukur dengan menggunakan data statistik pertandingan yakni berupa jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain.

Maxwell, Visck, dan Moores (2009) juga menemukan perbedaan tingkat agresivitas antara atlet cina dan atlet barat. Menggunakan Competitive Anger and Agressiveness Scale (CAAS), ditemukan bahwa tingkat agresivitas atlet Cina ternyata lebih rendah dari atlet negara-negara Eropa dan Amerika, namun relatif sama untuk skor anger. Hal ini membuktikan bahwa atlet Cina mempunyai kemampuan Coping terhadap rasa marah yang lebih baik dibandingkan dengan atlet dari negara-negara barat.

7. Perbedaan individual

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif dalam olahraga adalah perbedaan individual. Donahue, Rip, dan Vallerand (2009) menemukan bahwa terdapat perbedaan level agresivitas antara atlet yang mempunyai *passion* berbeda-beda. Seorang atlet yang mempunyai *passion* yang bersifat obsesif mempunyai kecenderungan memiliki level agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang mempunyai *harmonious passion*. *Obsessive passion* dicirikan dengan keinginan yang *menggebu-nggebu* dan cenderung melakukan segala hal untuk mencapai tujuannya. Sedangkan *harmonious passion* dicirikan dengan persepsi seorang atlet yang menganggap olahraga adalah bagian dari hidupnya.

Sportpersonships juga diindikasikan sebagai salah satu mediator motivasi untuk bertindak agresif pada atlet (Chantal, Robin,

hasil gambar tersebut menjadi data yang diobservasi secara langsung. Berdasarkan jumlah total tersebut, diperoleh hasil 65,59 kali terjadi benturan antarpemain. Penelitian lain yang menunjukkan bahwa lawan merupakan sasaran tindakan agresif yang paling banyak terjadi dalam olahraga sepakbola dilakukan oleh Grange & Kerr (2010). Melalui penelitian kualitatifnya terhadap beberapa pemain profesional di Liga Austrasila, dapat dilihat bahwa para pemain tersebut mempunyai kecenderungan melakukan tindakan agresi kepada lawan mainnya. Di dalam olahraga Hoki es, fenomena serupa juga bisa dilihat. Kerr (2006) mencermati secara khusus peristiwa yang menimpa dua orang atlet hoki es dari Amerika, yakni Todd Bertuzzi dan Steve Moore. Di dalam kasus tersebut, Bertuzzi dituding sebagai pemain yang dengan sengaja ingin mencelakai Moore dengan motif balas dendam. Kedua pemain sampai harus berurusan dengan kepolisian karena tindakan Bertuzzi sudah melampaui batas yang mengakibatkan Steve Moore mengalami gegar otak. Kejadian tersebut sekali lagi menjadi bukti bahwa lawan merupakan sasaran utama munculnya perilaku agresif.

- Kerr, J. H. (2006). Examining the Bertuzzi–Moore NHL ice hockey incident: Crossing the line between sanctioned and unsanctioned violence in sport. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 313–322.
- Lemicux, P., McKelvie, S. J., & Stout, D. (2002). Self-reported hostile aggression in contact athletes, no contact athletes and non-athletes. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology, 4*(3).
- Loughead, T. M. & Leith, L. M. (2001). Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behaviors, 24*(4).
- Maxwell, J. P., Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 179–193.
- Pappas, N. T., McKenry, P. C., & Catlett, B. S. (2004). Athlete aggression on the rink and off the ice : Athlete violence and aggression in hockey and interpersonal relationships. *Men and Masculinities, 6*, 291.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L., (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. doi:10.1016/j.psychsport. 2011.01.005.
- Russel, G. W. (2008). *Aggression in sport world: A social psychological perspective*. New York, NY: Oxford University Press.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. New Jersey: Prentice Hall.

Untuk itu sumber harus mengcode dulu pesan-pesan yang akan disampaikan, agar pesan itu secara tepat dapat sampai ke maksud yang diinginkan. Di samping itu, sumber harus memilih atau menetapkan media yang akan digunakan untuk mentransfer pesan yang akan dikirim. Pada pihak penerima ia harus dapat menerima pesan, sehingga ia bisa mengcode sesuai dengan kemampuannya. Kemampuan penerima mengdecode pesan sehingga menjadi pengetahuan bagi dirinya merupakan *feedback* kepada sumber bahwa pesan yang dikirimnya dapat diterima.

Komunikasi tentu dapat berjalan dengan baik apabila terdapat kesepahaman antara komunikator atau penyampai pesan dengan komunikan atau penerima pesan. Di bawah ini faktor-faktor penunjang dalam komunikasi adalah:

1. Menarik perhatian
2. Mudah dimengerti
3. Penggunaan intonasi
4. Kecakapan non verbal
5. Kecakapan mendengar
6. Kredibilitas (pengetahuan, penampilan, empati)
7. Membangkitkan kebutuhan pribadi komunikan

Komunikasi pada umumnya terekspos dalam dua macam tipe komunikasi, yaitu komunikasi interpersonal dan komunikasi impresional. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi pada tingkat personal (pribadi) antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara tatap muka, melalui telpon atau koresponden. Sifat komunikasi ini biasanya informal dan formal. Komunikasi impersonal adalah komunikasi massa di mana komunikasinya ditujukan kepada massa, yang menjadi sumber komunikasi biasanya organisasi.

Organisasi menghasilkan informasi yang diperlukan untuk mengambil keputusan dan kegiatan operasionalnya. Oleh karena itu, diperlukan sistem manajemen informasi. Komunikasi horizontal biasanya timbal balik; jawaban atau reaksi dikemukakan pada waktu itu juga sehingga informasi dari A dapat disesuaikan dengan informasi atau pendapat B. Komunikasi tidak berhasil apabila informasi yang dikomunikasikan oleh pihak pertama tidak dapat ditangkap dan dipahami oleh pihak kedua. Dalam hubungan kerja biasanya informasi dikomunikasikan untuk digunakan atau diterapkan dalam bidang kerja pihak

7. Hiburan, penyebaran sinyal, simbol, suara dan imajinasi dari drama, tari, kesenian, musik, olahraga, kesenangan kelompok dan individu.
8. Integrasi, menyediakan bagi bangsa, kelompok dan individu kesempatan untuk memperoleh berbagai pesan yang diperlukan agar dapat saling kenal dan mengerti serta menghargai kondisi pandangan dan keinginan orang lain.

Efek komunikasi adalah hasil dari kegiatan komunikasi yang terjadi. Efek komunikasi dapat berupa emosi dan juga bukti fisik. Komunikasi menurut Rakhmad (2007: 219), mempunyai beberapa pengaruh atau efek yang dapat menyangkut pengetahuan, mengubah sikap, dan menggerakkan perilaku kita diantaranya adalah:

1. Efek kognitif, yaitu efek yang menyangkut pengetahuan, pemahaman, penganalisaan, dan penyimpulan.
2. Efek afektif, yaitu efek yang menyangkut sikap persetujuan dan rasa suka.
3. Efek behaviorial, yaitu lanjutan dari efek dimana efek ini berarah pada perilaku individu dalam masyarakat.

Menurut Nugroho (2004: 72), tujuan komunikasi adalah menciptakan pemahaman bersama atau mengubah persepsi, bahkan perilaku. Komunikasi tidak hanya menyampaikan informasi ataupun pesan saja, tetapi komunikasi dilakukan seorang dengan pihak lainnya dalam upayamembentuk suatu makna serta mengemban harapan-harapannya (Ruslan, 2003: 83). Dengan demikian komunikasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan betapa efektifnya orang-orang bekerjasama dan mengkoordinasikan usaha-usaha untuk mencapai tujuan. Menurut Widjaja (2000: 66-67), tujuan komunikasi adalah sebagai berikut:

1. Supaya pesan yang disampaikan dapat dimengerti, sebagai komunikator harus menjelaskan kepada komunikan (penerima) dengan sebaik-baiknya dan tuntas sehingga komunikan dapat mengerti dan mengakui apa yang dimaksud dari komunikator.
2. Memahami orang lain. Sebagai komunikator harus mengerti benar aspirasi masyarakat tentang apa yang diinginkan kemauannya.

mengubah sikap dan tingkah laku komunikan. Penyampaian pesan dapat dilakukan secara verbal, yakni menggunakan alat, isyarat, simbol, gambar, atau warna untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*) dari komunikan.

3. Channel atau saluran

Saluran komunikasi tempat berlalunya pesan dari komunikator ke komunikan.

4. Komunikan

Komunikan adalah pihak penerima pesan, sering dikenal dengan sebutan *receiver*, *audience*, atau sasaran. Tugas seorang komunikan tidak hanya menerima pesan, tetapi juga menganalisis, menafsirkan, sehingga dapat memahami makna pesan tersebut.

Keterampilan mendengar atau menerima pesan yang efektif diantaranya:

- a. Memahami pembicaraan.
- b. Mendengar aktif mendorong person untuk bercerita seperti realita sebenarnya.
- c. Memperjelas percakapan antara komunikator dan komunikan.
- d. Mencegah pembuatan kesimpulan yang terburu-buru.

5. Umpan balik (*feedback*)

Umpan balik sangat berperan penting dalam komunikasi karena ia menentukan berlanjutnya atau berhentinya komunikasi. Oleh karena itu, umpan balik bisa bersifat positif dan negatif. Secara umum, umpan balik atau *feedback* terbagi ke dalam dua jenis, yaitu *intrinsic feedback* dan *extrinsic feedback*. *Intrinsic feedback* atau umpan balik intrinsik berkaitan dengan penilaian terhadap diri sendiri, tentang sikap, aktivitas dan atau perilaku yang telah dilakukannya, serta tentang kemampuan yang telah ditunjukkannya. Misalnya, dalam melaksanakan tugas gerak, apakah aktivitas yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diinstruksikan guru, apakah sudah mampu menyelesaikan keseluruhan tugas gerak, apakah merasa nyaman dengan alat bantu yang digunakan, atau menilai bahwa rangkaian gerakan senam telah sesuai dengan urutan yang harus dilakukan. Sedangkan *extrinsic feedback* adalah umpan balik

3. Komunikasi verbal. Dalam hal ini pesan yang disampaikan atau dikirimkan berupa pesan verbal atau dalam bentuk ungkapan kalimat, baik secara lisan maupun tulisan. Pesan verbal harus dikirim dengan jelas dan diterima dan diinterpretasikan dengan benar. Pada intinya, harus memilih waktu dan tempat yang tepat untuk menyampaikan pesan verbal. Sayangnya, pelatih dan orang tua sering mengambil waktu yang paling pantas untuk menyampaikan komunikasi (misalnya tepat setelah pertandingan atau di depan tim). Kerusakan terjadi karena pesan akan dikirim tidak efektif, tidak diterima, atau disalahtafsirkan. Kadang-kadang masalahnya hanyalah kurangnya kepercayaan antara pelatih dan atlet atau guru dan siswa. Lebih sering, masalahnya adalah dengan transmisi pesan. Beberapa orang terlalu banyak bicara, mengoceh tentang hal-hal yang melahirkan atau mengalihkan perhatian orang lain, sedangkan yang lain berbicara terlalu sedikit, tidak berkomunikasi informasi yang cukup.
4. Komunikasi non-verbal. Komunikasi ini bercirikan pesan yang disampaikan berupa pesan non-verbal atau bahasa isyarat, baik isyarat badaniah (*gestural*) maupun isyaratgambar (*pictoral*). Orang seringkali tidak menyadari banyak isyarat nonverbal yang digunakan dalam berkomunikasi. Bahkan, estimasi dari berbagai peneliti menunjukkan bahwa sekitar 50% sampai 70% dari informasi nonverbal (Burke, 2005). Oleh karena itu, semua lebih penting bahwa pelatih, atlet, dan para pemimpin latihan menjadi sangat jeli isyarat nonverbal sebagai sumber yang kaya informasi. Memahami berbagai jenis komunikasi nonverbal meningkatkan baik pengiriman dan penerimaan pesan. Sebanyak 50% sampai 70% dari komunikasi manusia adalah nonverbal (Yukelson, 1998). Pesan nonverbal cenderung berada di bawah kendali kesadaran, dan oleh sebab itu lebih sulit untuk menyembunyikan dari pesan verbal. Seseorang dapat memberikan perasaan bawah sadar dan sikap. Misalnya. Tepat sebelum memulai kelas acrobik, pemimpin latihan meminta seorang wanita muda bagaimana perasaannya. Para perempuan muda mengangkat bahu, melihat ke bawah, mengerutkan kening, dan bergumam, "oh, baik". Meskipun kata-katanya mengatakan semuanya baik-baik saja, pemimpin tahu sebaliknya dari pesan nonverbal yang disampaikan. Meskipun pesan non-verbal bisa

Georgetown universitas, membuat suatu kebiasaan untuk duduk bukan di antara cadangan untuk membuat mereka merasa seperti anggota terhormat dari tim.

e. Menyentuh

Menyentuh adalah bentuk lain yang kuat dari komunikasi non-verbal yang dapat digunakan untuk menenangkan seseorang atau untuk mengungkapkan kasih sayang atau perasaan lainnya, tergantung pada situasi. Kami telah menjadi lebih bebas dalam beberapa tahun terakhir dengan penggunaan menyentuh dalam olahraga, termasuk lebih merangkul antara laki-laki tahun lalu diterima secara sosial. Namun, dengan meningkatnya kepekaan mengenai isu pelecehan seksual, pelatih dan guru harus berhati-hati dalam penggunaan menyentuh. Anda harus memastikan bahwa menyentuh yang tepat dan disambut oleh atlet atau siswa. Menyentuh harus dibatasi pada tempat-tempat umum untuk meminimalkan salah tafsir makna dari menyentuh.

f. Ekspresi wajah

Wajah adalah bagian paling ekspresif dari tubuh. Kontak mata sangat penting dalam mengkomunikasikan perasaan. Mendapatkan kontak mata biasanya berarti bahwa pendengar pesan yang disampaikan. Ketika orang merasa tidak nyaman atau malu, mereka cenderung menghindari kontak mata langsung dan berpaling. Senyum adalah jembatan yang universal di seluruh hambatan bahasa dan salah satu cara yang paling efisien untuk berkomunikasi. Senyum dan ekspresi wajah lainnya berdua bisa mengundang komunikasi verbal dan memperoleh umpan balik tentang seberapa efektif komunikasi yang telah berlangsung.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi

Komunikasi massa banyak ditentukan oleh sifat kelompok yang mewadahnya. Karena kelompok banyak mempengaruhi perilaku komunikasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi dalam kelompok antara lain:

a. Ukuran Kelompok

Dari segi komunikasi, makin besar kelompok, makin besar kemungkinan sebagian besar anggota tidak mendapat kesempatan

mengambil tempat terutama oleh pengeluaran dari dokumen tertulis: "tentu saja semestinya ia tahu tentang perubahan kebijakan; kita telah mengirim satu memo tentang masalah itu akhir bulan lalu". Penggunaan umpan balik memperbaiki proses komunikasi dan mengurangi kesempatan akan adanya perbedaan besar antara informasi atau ide yang diterima dan info yang dimaksud.

Guru menggunakan ujian hanya untuk maksud – seperti umpan balik guna meyakinkan bahwa pesan yang diterima oleh siswa adalah sama dengan yang dikirim aslinya. Suatu teknik lisan yang sering digunakan oleh administrator adalah menanyakan, "maukah anda mengulangi dalam kata –katamu sendiri, apa pendapatmu tentang apa yang saya katakan. Guetzkow menggambarkan umpan balik, atau yang dikatakannya sebagai verifikasi, adalah salah satu dari dua cara perbaikan yang terkait dengan komunikasi yang terganggu (Harold Guetzkow, 1965).

Sarannya yang lain adalah pengulangan; pengulangan pesan yang diulang-ulangi lagi, secara idealnya menggunakan macam-macam media dan format yang berbeda. Pengawas bandar udara menggunakan teknik ini sedemikian rupa sehingga informasi antara menara dan pesawat terbang yang tiba dan berangkat sedapat mungkin bebas dari distorsi. Suatu organisasi yang mempromosikan "keselamatan" mungkin dapat menempatkan pesan slogan seperti "berpikirlah keselamatan" pada papan pengumuman pada peralatan operasional dan dalam surat kabar operasi, dan juga dapat memperingatkan karyawan akan slogan pada rapat mingguan departemennya. Ahli periklanan menggunakan pengulangan dalam komunikasi guna menambah efektifitas. Televisi, radio, majalah, surat kabar, dan bill board, dapat digunakan untuk mengingatkan, sebagai contoh mengingatkan pesan pada hari olahraga nasional dengan semboyan "tiada hari tanpa olahraga".

BAB 7
KEPEMIMPINAN
Oleh: I Nyoman Kanca (Undiksha)

Berhasil atau bahkan gagalnya suatu organisasi sebagian besar ditentukan oleh faktor kepemimpinan. Suatu ungkapan mulia yang mengatakan bahwa pemimpinlah yang bertanggung jawab atas kegagalan pelaksanaan suatu pekerjaan (program), merupakan ungkapan yang mendudukkan posisi pemimpin dalam suatu organisasi pada posisi yang terpenting.

Salah satu faktor pendukung dan kunci keberhasilan bagi pemimpin berprestasi adalah faktor kepemimpinan. Sukses atau tidaknya pemimpin organisasi dalam mencapai prestasi tertentu banyak dipengaruhi oleh faktor kepemimpinannya. Secara keseluruhan perbaikan sistem organisasi akan dapat terlaksana jika pemimpin menyadari fungsi dan tanggung jawabnya.

Untuk mencapai prestasi tersebut, ada beberapa modal dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin organisasi, yaitu: (1) bersedia mengambil resiko, (2) selalu menginginkan pembaharuan, (3) bersedia mengatur dan mengurus, (4) mempunyai harapan yang tinggi, (5) bersikap positif, dan (6) berani tampil dan berada di depan.

Pengembangan budaya mutu (*quality culture*) bukanlah sesuatu yang bersifat instan dan terjadi begitu saja tetapi melalui proses perjuangan yang relatif panjang dengan berbagai tantangan dan bahkan resistensi yang dihadapi. Untuk pengembangan budaya mutu harus dimulai dari kemauan dan kemampuan kepemimpinan seorang pemimpin organisasi. Seorang pemimpin harus menetapkan *benchmarking* dan ditindaklanjuti dengan kontrol mutu (*quality control*). Dalam arti, setelah menetapkan performa ideal seorang pemimpin organisasi harus berusaha melakukan kontrol mutu kepemimpinan organisasi dengan cara membandingkan antara performa aktual dengan performa ideal (*benchmarking*).

Jika terjadi kesenjangan antara performa aktual dengan performa ideal, maka perlu didiagnosis apa saja yang menjadi penyebab timbulnya masalah tersebut, untuk selanjutnya dilakukan tindakan-tindakan nyata mengenai cara pemecahannya. Sebaliknya, kalau performa aktual sudah mencapai performa ideal, maka harus dilakukan peningkatan mutu yang lebih tinggi secara berkelanjutan. Jika ini dilakukan secara terus menerus dan

Kepemimpinan terjadi dari dua atau lebih dari interaksi manusia. Proses interaksi dari satu orang dapat mempengaruhi orang yang lainnya untuk berpikir dan berkelakuan dalam cara yang pasti diinginkan, hal ini menjadi nilai (point) kunci kedua yang mempengaruhi kepemimpinan, dimana melibatkan kesengajaan untuk berlatih mempengaruhi perilaku organisasi dari orang lain.

Secara khusus, kepemimpinan pada suatu organisasi mempunyai penekanan pada pentingnya posisi kepemimpinan untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas organisasi. Berbagai kutipan tersebut menekankan adanya dimensi sosial budaya dalam kepemimpinan di mana kepemimpinan berlangsung interaksi individu atau kelompok. Muara besar dari interaksi tersebut adalah terbentuknya budaya organisasi yang kuat sehingga proses pendidikan dan pelatihan dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

B. Perspektif Teori Kepemimpinan

Teori kepemimpinan yang berkembang selama ini ingin mengetahui bagaimana terjadinya keefektifan kepemimpinan dalam organisasi. Sehingga berbagai hasil penelitian menemukan teori bahwa kepemimpinan dapat dilihat dari pribadi pemimpin, perilaku pemimpin, situasi budaya organisasi, hubungan pimpinan dengan yang dipimpin, hubungan pemimpin dengan tugas-tugasnya, dan seterusnya.

Ada beberapa teori kepemimpinan yang berkembang selama ini dalam berorganisasi antara lain:

1. Teori Sifat

Menurut teori ini, kepemimpinan ditentukan oleh sifat dan ciri pribadi orang yang dapat mempengaruhi para anggota kelompoknya. Jadi kepemimpinan merupakan bagian kepribadian seseorang. Ini dicirikan oleh perbedaan kepribadian antara pemimpin dan bukan pemimpin (pengikut). Teori ini bertolak dari dasar pemikiran bahwa keberhasilan seorang pemimpin ditentukan oleh sifat-sifat, perangai, atau ciri-ciri yang dimiliki oleh pemimpin. Sifat-sifat itu dapat berupa sifat fisik dan dapat juga sifat psikologis. Atas dasar pemikiran tersebut timbul anggapan bahwa untuk menjadi seorang pemimpin yang berhasil sangat ditentukan oleh kemampuan teori pemimpin.

fungsi situasional dan gaya kepemimpinan. Teori ini menggabungkan gaya pemimpin dan fungsi situasional untuk memprediksi keefektifan pemimpin. Teori ini memfokuskan diri pada faktor-faktor; tuntutan tugas, harapan, dan tingkah laku teman sejawat (setingkat), karakter, harapan, dan tingkah laku karyawan, budaya organisasi dan kebijakannya.

4. Teori Transformasional tentang Kepemimpinan

Teori transformasional ini merupakan teori yang relatif baru dalam ilmu manajemen, khususnya tentang kepemimpinan dalam suatu organisasi. Kepemimpinan transformasional memiliki kemampuan melakukan transformasi aneka sumber daya organisasi dimutlakan dalam kerangka kepemimpinan organisasi. Istilah transformasional berinduk dari kata *to transform*, yang bermakna mentransformasikan (mengubah) sesuatu menjadi bentuk lain yang berbeda. Misalnya, mentransformasikan visi menjadi realita, panas menjadi energi, potensi menjadi aktual, laten menjadi manifest, dan sebagainya. Dengan demikian, seorang pemimpin organisasi disebut menerapkan kaidah transformasional, jika pemimpin mampu mengubah energi sumber daya baik manusia, instrumen, maupun situasi untuk mencapai tujuan reformasi organisasi.

Kepemimpinan transformasional adalah kemampuan seorang pemimpin bekerja dengan dan atau melalui orang lain untuk mentransformasikan secara optimal sumber daya organisasi dalam rangka mencapai tujuan yang bermakna sesuai dengan tujuan (target) capaian yang telah ditetapkan. Sumber daya yang dimaksud dapat berupa sumber daya manusia (SDM), fasilitas, dana, dan faktor-faktor eksternal keorganisasian. SDM yang dimaksud dapat berupa pimpinan, staf, bawahan, tenaga ahli, pelatih, atlet, peneliti, dan lain-lain.

Seorang pemimpin yang sudah menerapkan kepemimpinan transformasional, yaitu: (1) mengidentifikasi diri sebagai agen perubahan, (2) memiliki sifat pemberani, (3) mempercayai orang lain, (4) bertindak atas dasar sistem nilai, bukan atas dasar kepentingan individu, (5) meningkatkan kepemimpinan secara terus-menerus, (6) memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang rumit, tidak jelas dan tidak menentu, (7) memiliki visi ke depan.

- 4) *Ambeg adil parama arta*, artinya penuh rasa keadilan dan bijaksana.
- 5) *Ing kang pantes dhawah ing dhawah ing sambawa kaliah sambada* artinya seorang pemimpin harus bertindak dan berpenampilan yang pantas serta mumpuni sesuai dengan situasi, kondisi, waktu, dan tempat agar pantas dan wajar.
- 6) *Catur darmaning raja* adalah empat sifat utama bagi pemimpin sebagai panglima militer, yaitu:
 - a) *Jana wisesa suda berate*, seorang pemimpin hendaknya memiliki wawasan dan pandangan yang luas, dan menguasai IPTEK.
 - b) *Kapra hitaning praja* berarti seorang pemimpin harus mempunyai perasaan belas kasihan atau rasa welas asih kepada bawahan, dan berusaha mengadakan perbaikan kondisi.
 - c) *Kawirian*, berarti seorang pemimpin harus mempunyai keberanian untuk menegakkan kebenaran dan keadilan dengan prinsip berani karena benar dan takut karena salah.
 - d) *Kawibawan*, berarti seorang panglima harus memiliki kewibawaan terhadap kawan.

C. Gaya dan Tipe Kepemimpinan

1. Gaya Kepemimpinan

Gaya artinya sikap, gerakan, tingkah laku, sikap yang elok, gerak-gerik yang bagus, kekuatan kesanggupan untuk berbuat baik. Sedangkan Gaya kepemimpinan adalah sekumpulan ciri yang digunakan pemimpin untuk mempengaruhi bawahan agar sasaran organisasi tercapai atau dapat pula dikatakan bahwa gaya kepemimpinan adalah pola perilaku dan strategi yang disukai dan sering diterapkan oleh pemimpin. Gaya kepemimpinan adalah pola menyeluruh dari tindakan seorang pemimpin baik yang tampak maupun yang tidak tampak oleh bawahannya. Gaya kepemimpinan menggambarkan kombinasi yang konsisten dari falsafah keterampilan sifat dan sikap yang mendasari perilaku seseorang. Gaya kepemimpinan yang menunjukkan secara langsung maupun tidak langsung tentang keyakinan seorang pimpinan terhadap kemampuan

organisasi hanya tergantung pada dirinya. Dia bekerja sungguh-sungguh, belajar keras, tertib, dan tidak boleh dibantah. Sikapnya senantiasa mau menang sendiri, tertutup terhadap ide luar, dan hanya idenya yang dianggap akurat.

Ciri-ciri pemimpin otoriter antara lain:

- a. Beban kerja organisasi pada umumnya ditanggung oleh pimpinan.
 - b. Konsep atau ide-ide baru berasal dari pimpinan, dan bawahan sebagai pelaksana.
 - c. Disiplin tinggi, bekerja keras, dan tidak kenal lelah.
 - d. Kebijakan ditentukan oleh pemimpin sendiri dan kalau ada musyawarah sifatnya pemberitahuan/sosialisasi.
 - e. Kepercayaan pimpinan terhadap bawahan rendah.
 - f. Komunikasi dilakukan satu arah dan tertutup.
 - g. Korektif dan minta penyelesaian tugas tepat waktu.
- b) Pemimpin Demokratis

Demokratis adalah keterbukaan dan keinginan memposisikan pekerjaan dari, oleh dan untuk bersama. Tipe kepemimpinan demokratis bertolak dari asumsi bahwa hanya dengan kekuatan kelompok, tujuan yang bermutu dapat tercapai. Pemimpin yang demokratis berusaha lebih banyak melibatkan anggota kelompok dalam memacu tujuan. Tugas dan tanggung jawab dibagi menurut bidang masing-masing.

Ciri kepemimpinan demokratis antara lain:

- a. Beban kerja organisasi menjadi tanggung jawab bersama seluruh personalia organisasi.
- b. Bawahan, oleh pimpinan dianggap sebagai komponen pelaksana dan secara integral harus diberi tugas dan tanggung jawab.
- c. Disiplin, tetapi tidak kaku dan memecahkan masalah secara teratur.
- d. Kepercayaan tinggi terhadap bawahan dengan tidak melepaskan tanggung jawab pengawasan.
- e. Komunikasi dengan bawahan bersifat terbuka dan dua arah.

solving), (3) menjelaskan peran dan sasaran, (4) memberi informasi, (5) memantau (*monitoring*), (6) memotivasi dan memberi inspirasi, (7) berkonsultasi (*consulting*), (8) mendelegasikan, (9) memberi dukungan (*supporting*), (10) mengembangkan dan membimbing, (11) mengelola konflik dan membangun tim, (12) membangun jaringan kerja (*net working*), (13) pengakuan (*recognizing*), (14) memberi imbalan (*rewarding*).

E. Keterampilan Kepemimpinan Organisasi

Ketika pengelolaan organisasi makin didorong tumbuh secara otonom sejalan dengan kebijakan pemerintah, maka pemimpin organisasi yang terampil menjadi sebuah tuntutan bahkan menjadi sebuah kebutuhan. Keterampilan pemimpin organisasi dimaksudkan sebagai bekal bagi mereka untuk dapat melaksanakan manajemen organisasi secara lebih baik. Dengan keterampilan tersebut, diharapkan pemimpin organisasi dapat melaksanakan tugas secara baik, efektif, dan efisien.

Pada spektrum yang lebih luas, pemimpin merupakan subyek yang sangat menentukan efektif atau tidaknya manajemen organisasi. Kegagalan sistem memacu tujuan, sebagian besar adalah akibat langsung dari ketidak mampuan faktor manusia bergerak secara kondusif, dan ketidak mampuan itu adalah buah dari rendahnya kemampuan pemimpin.

Robert L.Katz (Danim, 2006) mengatakan bahwa keterampilan yang harus dimiliki oleh administrator yang efektif adalah: (a) keterampilan teknis (*technical skill*), (b) keterampilan hubungan manusiawi (*human relation skill*), (c) keterampilan konseptual (*conceptual skill*).

a) Keterampilan teknis

Keterampilan teknis adalah keterampilan menerapkan pengetahuan teoritis ke dalam tindakan praktis, kemampuan memecahkan masalah, melalui taktik yang baik, atau kemampuan menyelesaikan tugas secara sistematis. Setidaknya ada 2 (dua) hal menyangkut keterampilan teknik yang harus dikuasai seorang pemimpin, yaitu: (1) menguasai pengetahuan tentang metode, proses, prosedur dan teknik untuk melaksanakan kegiatan khusus, (2) kemampuan untuk memanfaatkan serta mendaya gunakan sarana, peralatan yang diperlukan dalam mendukung kegiatan yang bersifat khusus tersebut.

kemampuan bernegosiasi dengan pemerintah, kematangan menganalisis peluang, tantangan, hambatan, dan lain sebagainya.

Bagi pemimpin organisasi, yang paling penting adalah menciptakan budaya atau tradisi tertentu demi terselenggaranya program organisasi secara baik dengan cara yang lebih personal, administratif, formal, manusiawi, proposional dan proyektif.

Keterampilan konsep yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin organisasi adalah; (1) kemampuan analisis, (2) kemampuan berfikir rasional, (3) cakap dalam berbagai macam konsepsi, (4) mampu menganalisis berbagai kejadian serta mampu memahami berbagai kecenderungan, (5) mampu mengantisipasi perintah, dan mampu mengenali macam-macam kesempatan dan masalah-masalah sosial, (6) membangkitkan inspirasi anggota, (7) menciptakan kerja sama antar anggota, (8) menciptakan kerja sama antar anggota, (9) mengembangkan program supervisi, (10) mengelola kegiatan atau program, (11) mengatur program pengembangan, (12) melaksanakan kegiatan lain yang erat kaitannya dengan pencapaian tujuan organisasi.

F. Kepemimpinan Organisasi yang Efektif

Kepemimpinan organisasi yang efektif sangat menentukan keberhasilannya. Seorang pemimpin organisasi tidak hanya memberikan layanan saja tetapi juga memelihara segala sesuatunya secara lancar dan terus menerus dengan cara memelihara kerukunan, mencurahkan waktu, energi, pikiran, dan emosi untuk memperbaiki organisasi.

Dalam mewujudkan organisasi yang bermutu baik, sudah jelas membutuhkan kepemimpinan organisasi yang efektif. Kriteria kepemimpinan yang efektif ialah mampu menciptakan suasana kondusif dan berkembang secara personal dan profesional serta seluruh masyarakat memberikan dukungan dan harapan yang tinggi.

Kepemimpinan seorang pemimpin organisasi yang efektif adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu memperdayakan para pelaku organisasi untuk melaksanakan program dengan baik, lancar, dan produktif.
- 2) Dapat menjalankan tugas dan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditetakkan.

maka pihak pemimpin ataupun pimpinan hendaknya berusaha membangun kesadaran para anggotanya mulai dari pemimpin ataupun pimpinan itu sendiri. Disinilah letak penting dikembangkannya faktor rekayasa dan faktor motivasi agar secara bertahap dan pasti budaya mutu itu akan berkembang di dalam organisasi. Di sini pula penting diterapkan bentuk-bentuk hubungan manusia yang efektif dan konstruktif agar semua anggota organisasi merasakan adanya hubungan yang harmonis bagi terbentuknya kerjasama yang berdaya guna dan berhasil guna. Perubahan budaya mutu ini antara lain dilakukan dengan menempuh cara-cara, yaitu merunuskan keyakinan bersama, intervensi nilai-nilai keagamaan, yang dilanjutkan dengan perumusan visi, misi, dan tujuan organisasi.

Tanggung jawab kepemimpinan pemimpin organisasi dalam membangun budaya mutu adalah strategis, dan tuntutan terhadap peningkatan dan perbaikan mutu organisasi semakin tinggi. Kepemimpinan pemimpin organisasi dalam pengembangan budaya mutu meliputi dua unsur utama, yaitu: (1) Bangunan budaya (*cultural building*), meliputi visi, misi, tujuan, nilai, dan keyakinan, sistem penghagaan, hubungan emosional dan sosial serta desain organisasi. (2) Bangunan pribadi (*personal building*) berupa pemodelan peran meliputi perilaku pribadi, perilaku pemimpin dan tindakan administrasi.

2) Makna Kepemimpin Pemimpin Organisasi dalam Mengembangkan Budaya Organisasi

Kepemimpin pemimpin organisasi pada budaya organisasi merupakan kajian yang relatif baru dalam organisasi. Kajian ini berdasarkan asumsi bahwa kepemimpinan organisasi akan lebih efektif apabila didukung kondisi budaya organisasi yang kuat. Lebih dari penafsiran biasanya, bahwa kepemimpinan ini, memberi orientasi pada terbentuknya budaya organisasi yang kuat (*strong cultural*) guna mendukung kesuksesan pencapaian tujuan organisasi. Kepemimpinan pada budaya, dapat diartikan sebagai upaya-upaya pemimpin untuk mempengaruhi, merubah atau mempertahankan budaya organisasi yang kuat untuk mendukung terwujudnya pencapaian visi, misi, tujuan, nilai keyakinan, dan perilaku pemimpin menjadi bagian penting untuk melihat keefektifan kepemimpinan

melakukan pemberdayaan terhadap pengikutnya melalui pendidikan, pelatihan, penyediaan teknologi memadai, serta dukungan.

Peranan utama kepemimpinan dalam menciptakan budaya mutu organisasi adalah: (1) memiliki visi yang jelas mengenai mutu terpadu organisasinya, (2) memiliki komitmen yang jelas mengenai perbaikan mutu (3) mengomunikasikan perbaikan mutu, (4) menjamin kebutuhan pelanggan sebagai pusat kebijakan dan pekerjaan organisasi, (5) menjamin tersedianya saluran yang cukup untuk menampung suara pelanggan, (6) memimpin pengembangan staf, (7) bersikap hati-hati dan bijaksana dalam menghadapi kesalahan staf, (8) mengarahkan inovasi organisasi, (9) menjamin kejelasan struktur organisasi menegaskan tanggung jawab dan memberikan pendelegasian yang cocok dan maksimal, (10) memiliki sikap teguh untuk mengeluarkan penyimpangan dari budaya organisasi, (11) membangun budaya kelompok kerja aktif, (12) membangun mekanisme yang sesuai untuk memantau dan mengevaluasi keberhasilan.

4) Strategi Dalam Melakukan Pengembangan Budaya Mutu Organisasi

Perbaikan mutu berkesinambungan adalah ciri manajemen pengendalian mutu. Oleh karena itu, untuk mengembangkan budaya mutu organisasi, pemimpin organisasi dituntut untuk terus mengadakan perbaikan mutu secara berkesinambungan atau berkesinambungan.

Langkah-langkah bagi pemimpin organisasi yang biasa dijadikan pedoman untuk melakukan pengembangan budaya mutu, yaitu:

1. Identifikasi kebutuhan perubahan. Budaya organisasi saat ini merupakan budaya kualitas jika memenuhi karakteristik sebagai berikut: (a) komunikasi terbuka dan terus menerus, (b) saling mendukung *partnership* internal, (c) menggunakan pendekatan kerja tim dalam menyelesaikan masalah, (d) berobsesi terhadap perbaikan terus menerus, (e) partisipasi dan keterlibatan pekerja secara luas, (f) memperhatikan masukan dan umpan balik dari konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmoko, C. (2012). Standar operasional prosedur dan akuntabilitas kinerja instansi pemerintah. Retrieved from <http://www.resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi-dosen>.
- Gary, D. (1982). *Management fundamentals, modern principles, and practices* (3rd ed.). Reston, VA: Reston Publishing Company.
- Leavitt, H. J., Pinfeld, L., & Webb, E (Eds.). (1974). *Organization of the future, interaction with the external environment*. New York, NY: Praeger Publishers.
- Mahmud, M. (2012). *Manajemen mutu perguruan tinggi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Merdeka.com. (2012). Pengertian standar operasional prosedur. Retrieved from <http://www.armylookfashion.com/.../pengertianstandar-operasional-prosedur-definisi-sop.html/>
- Thoah, M. (2015). *Kepemimpinan dalam manajemen*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nortcraft, G. B., & Neale, M. A. (1990). *Organizational behavior: A management challenge*. Oak Brook, IL: The Dryden Press, Rinehart & Winston Inc.
- Reddin, W. J. (1970). *Managerial effectiveness*. New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
- Stogdill, R. M. (1974). *Handbook of leadership*. New York, NY: The Free Press.
- Rivai, V., & Mulyadi, D. (2013). *Kepemimpinan dan perilaku organisasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

menghadapi masalah tersebut. Artinya bahwa suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*) pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan dan hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*) kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Terdapat dua perspektif dalam *well-being*, yaitu perspektif hedonis dan eudaimonis. Setiap perspektif memiliki pengertiannya masing-masing. Awal mula munculnya perspektif hedonis muncul pada awal sejarah filsafat, yang ingin menjawab pertanyaan tentang "apa yang menjadi hal terbaik bagi manusia?". Dalam menjawab pertanyaan itu, perspektif hedonis menjawab bahwa segala sesuatu yang dianggap menyenangkan oleh manusia adalah hal yang terbaik bagi manusia tersebut. Sehingga perspektif hedonis selalu menjadikan kesenangan sebagai dasar dari kesejahteraan manusia. Aristippos menjelaskan bahwa manusia sudah berusaha mencari kesenangan sejak kecil. Dengan instingnya, manusia selalu berusaha memenuhi kebutuhannya untuk mengejar kesenangan. Apabila satu keinginannya sudah terpenuhi, maka manusia akan mencari suatu hal yang lain lagi supaya dapat memenuhi kesenangannya. Menurut pandangan Epikurean, hedonis bermakna lebih luas lagi, yaitu kesenangan secara jasmani dan rohani, seperti bebas dari keresahan. Namun, dengan pandangan Epikureun seperti itu, tetap saja tujuan dari manusia adalah mencari kesenangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hedonis memandang kesejahteraan berdasarkan kesenangan sensual manusia.

Perspektif eudaimonis lebih berfokus pada *well-being* sebagai fungsi untuk memenuhi suatu potensi. Berbeda dengan hedonis yang berfokus pada kesenangan semata untuk meraih kesejahteraan, eudaimonis menganggap bahwa manusia dapat meraih *well-being* dengan cara memenuhi "*true-self*" mereka. Sehingga eudaimonis lebih berfokus pada potensi pada manusia dan bagaimana cara mengembangkannya. *Well-being* berhubungan dengan aktivitas yang memberikan individu peluang untuk dapat mengembangkan potensi dirinya dan merealisasikan "*true-self*" mereka. Sehingga Waterman (1983) mengukur eudaimonis sebagai *personal expressiveness*.

menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal

Well-being pada manusia dibagi menjadi dua: hedonik dan eudaimonik (Ryan dan Deci, 2001):

pertama, yaitu hedonik (*hedonic*), menganggap bahwa tujuan hidup yang utama adalah mendapatkan kenikmatan secara maksimal. Kebahagiaan ini subyektif, jadi beda-beda pada tiap orang. Fokusnya orang hedonisme adalah gimana caranya supaya bahagia, dan gimana caranya supaya mengalami kenikmatan.

kedua, yaitu *eudaimonic*, menganggap bahwa tujuan hidup manusia adalah menggali potensi dirinya secara maksimal. Diri yang sejati ini dapat muncul ketika manusia melakukan aktivitas yang paling sesuai dengan nilai yang dianut, dilakukan secara menyeluruh, serta ia benar-benar terlibat di dalamnya. Fokusnya eudaimonisme adalah mengekspresikan diri, mencapai potensi maksimal, dan merealisasikan tujuan-tujuan hidupnya. Hidup yang menyenangkan adalah cara hidup yang mengejar emosi positif (seperti bahagia, nyaman, aman, dsb dsb). Ini selaras dengan *hedonic well being*.

Tidak sorangpun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup, semua orang akan berusaha mencarinya, dengan menggunakan kekuatannya untuk menggapai suatu kepuasan dalam aktivitas. Misalnya kamu mau jadi mahir main gitar, kamu menggunakan semua cara untuk menggapai hal tersebut.

Martin Seligman (2002), memperkenalkan model kebahagiaan autentik. Ia membagi hidup menjadi tiga macam: hidup yang menyenangkan, hidup yang baik, dan hidup yang bermakna. Menurut Tirtarahardjo U dan la Sulo, L.S (2012), kebahagiaan adalah suatu istilah yang lahir dari kehidupan manusia. Penghayatan hidup yang disebut "kebahagiaan" meskipun tidak muda untuk dijabarkan tapi tidak sulit untuk dirasakan. dapat diduga bahwa hampir semua orang pernah mengalami rasa bahagia.

Namun demikian, konsep well-being pertama disusun oleh Bradburn (1969). Bradburn membedakan efek positif dan negatif serta mendefinisikan *happiness*, yang lebih menekankan pada dimensi perasaan dari *positive functioning* (Andrew & McKenna, 1980; Andrews

kesempatan yang sama dengan tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lain, dalam bentuk apapun termasuk penerapan aturan. Aturan untuk semua orang yang ada dilingkungan kerja saudara (Mangolo E dkk, 2012)

4. Bertanggung jawab

Pembinaan sikap bertanggung jawab merupakan upaya untuk mengarahkan setiap pribadi agar melakukan tugas dengan sebaik-baiknya dan mampu mengontrol dirinya sendiri. Maksudnya agar setiap pribadi atau kelompok mempunyai sifat tanggung jawab terhadap sesama secara sukarela dan menjaukan sikap serta tindakan yang tidak bertanggung jawab atau tidak etis yang dapat berdampak buruk bagi sesama atau masyarakat.

5. Disiplin

Sikap disiplin merupakan kemampuan untuk melatih kontrol atas tingkalaku atau emosi, pengembangan sikap disiplin ditekankan pada mentaati tata tertib yang dibuat. Namun demikian disiplin

6. Nasionalis

Kata nasionalis mengandung makna semangat untuk berjuang, kepentingan bangsa diatas kepentingan pribadi dan golongan. Indonesia menjadi bangsa yang besar karena semangat nasionalisme kebangsaan untuk tidak dapat dijaja atau ditindas oleh bangsa lain sangat tinggi,

7. Sportif

Bertindak sportif merupakan sikap yang elegan dan bertanggung jawab, jujur, dan bermartabat. Sikap sportif adalah tingkalaku dan sikap menghargai kelebihan orang lain dan menerima kekurangan diri sendiri, hormat terhadap lawan, dan memiliki semangat yang tinggi (Sumiali dan Asra, 2008).

Dalam dunia olahraga lebih dari sekedar bermain dalam aturan, *fair play* menyatu dengan konsep persahabatan dan menghormati yang lain dan selalu bermain dalam semangat sejatih. *Fair play* dimaknakan sebagai bukan hanya unjuk perilaku. Ia menyatu dengan persoalan yang berkenaan dihindarinya ulah penipuan, main berpura-pura atau main sabun, doping, kekerasan, (baik fisik maupun ungkapan kata-kata), eksploitasi, memanfaatkan

maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Termasuk dalam otonomi seseorang adalah mampu mengontrol diri, mandiri, dan mengevaluasi diri dengan *locus of control internal*.

Konsep Ryff tentang *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi (*individuation*), konsep Allport tentang kematangan, konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif individu yang bermental sehat yang dikemukakan Jahoda (dalam Ryff, 1989).

Orang dengan otonomi, berarti **mampu mandiri, memutuskan, dan mengatur perilakunya sendiri tanpa pengaruh siapa pun**. Ia menilai diri berdasarkan standar yang ia buat, tanpa terpengaruh perkataan orang lain. Orang dengan otonomi berarti mampu memilih mana yang harus diikuti dan mana yang tidak perlu diterima (Maslow dalam Jahoda, 1958). Artinya, orang dengan otonomi tidak melakukan sesuatu karena ikut-ikutan. Pendapat orang lain bisa ia pertimbangkan, tapi keputusan akhir tetap dia yang pegang.

Di lain pihak, orang yang tidak otonom sangat peduli dengan harapan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Ia menggantungkan diri pada penilaian orang dalam mengambil keputusan. Ia mudah dipengaruhi, serta suka ikut-ikutan.

4. Penguasaan Lingkungan

Seorang dengan *psychological well-being* tinggi mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya. Ia juga berpartisipasi dalam lingkungan di luar diri, serta mampu mengambil keuntungan dan kesempatan di lingkungan (Ryff, 1989).

Rogers mengatakan bahwa pribadi yang berfungsi penuh memiliki sikap terbuka terhadap pengalaman. Ia lebih sadar terhadap dunia sekitar. Ia selalu berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi tetap. Ryff (1989) mengatakan bahwa orang dengan *pwb* tinggi memiliki tendensi untuk mengembangkan potensi dan tumbuh berkembang sebagai pribadi.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological well-being*

1. Makna Hidup

Menurut Ryff (1989), pemberian arti terhadap pengalaman hidup member kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya *psychological well-being*. Salah satu pengalaman hidup yang dapat memberikan kontribusi tersebut adalah pengalaman memaafkan orang lain dalam kehidupan sosialnya, di mana terdapat pemulihan hubungan interpersonal.

2. Faktor Demografis

Faktor demografis mencakup beberapa area seperti usia, jenis kelamin, budaya dan status ekonomi. Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor-faktor demografis seperti perbedaan usia, jenis kelamin dan budaya memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap *psychological well-being*.

a) Usia

Menurut Ryff dan Keyes (1995), perbedaan usia bisa mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambah usia, terutama dari dewasa muda hingga madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan. Dimensi lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi justru malah menurun, terutama terjadi saat dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian yang sama, tidak terlihat adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri.

b) Jenis Kelamin

Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa pada dimensi hubungan positif dan dimensi pertumbuhan pribadi, wanita punya skor rerata yang lebih tinggi dibanding pria. Ini menunjukkan

f) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut memengaruhi *psychological well-being*. Ketika individu menempuh pendidikan pada level atau tingkatan yang lebih tinggi, individu mempunyai informasi yang lebih baik. Kemudian individu akan memiliki kesadaran yang lebih baik dalam membuat suatu pilihan. Hal ini berdampak pada determinasi diri dan perilaku memelihara kesehatan. Sehingga berdampak pada munculnya *psychological well-being* (Grossi dkk, 2012)

Berikut beberapa hal yang terkait dengan *psychological well being*:

1. Dukungan Emosional

Melibatkan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, aman, dimiliki, dan dicintai. Ketika dukungan kuat, *psychological well-being* pasti naik dong.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan muncul melalui pengungkapan penghargaan yang positif, dorongan atau persetujuan terhadap pemikiran atau perasaan, dan juga perbandingan positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kompetensi, dan perasaan dihargai.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkret atau memberikan pertolongan secara langsung.

4. Dukungan Informasional

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik terhadap tingkah laku seseorang.

5. Agama dan Spiritualitas

Lokus kendali atau *locus of control* adalah keyakinan seseorang terhadap siapa yang punya kendali atas perilaku tertentu pada dirinya. Robinson (dalam Pratiwi, 2000) mengungkapkan bahwa *locus of control* dapat memprediksi *well-being* seseorang. Individu dengan *locus of control internal* punya *pwb* yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *locus of control external*.

Ivtzan, Chan, Gardner, dan Prashar (2013) menyatakan bahwa agama dan spiritualitas memiliki pengaruh pada

dap *psychological well being*. Adapun teori kepribadian yang digunakan adalah *big five personality factor*. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang cenderung memiliki dominasi di *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* memiliki skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Sedangkan individu dengan dominasi *agreeableness* dan *extraversion* memiliki skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Sedangkan individu dengan *low neuroticism* memiliki skor tinggi dalam dimensi otonomi (Kartikasari, 2013).

D. Alat Ukur *Psychological Well-Being*

Berikut beberapa alat ukur *psychological well-being*:

1. *Ryff Scale of Psychological Well-Being*

Sebagian besar penelitian tentang *psychological well-being*, menggunakan teori yang berasal dari Carol Ryff. Ryff juga menciptakan skala untuk mengukur *pwb*, yang diberi nama *Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Skala ini terdiri dari 42 aitem, menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 6 pilihan jawaban. Skala ini menggunakan 6 aspek. Selain itu, aitem dibagi menjadi *favorable* dan *non favorable*. Namun, salah satu keterbatasan dari skala ini adalah metode pengisian skala *self-reported*, sehingga dikhawatirkan responden mengisi dengan *social desirability*, bukan karena nuraninya sendiri.

2. *Bradburn Scale of Psychological well-being*

Dikenal juga sebagai *Affect Balance Scale*. Skala ini diciptakan oleh Bradburn pada 1969. Pernah juga digunakan oleh Carol Ryff pada 1989. Alat ukur ini terdiri dari 10 pertanyaan singkat, dibagi menjadi pertanyaan "dampak positif" dan pertanyaan "dampak negatif". Cara menjawabnya dengan memilih "ya" dan "tidak" untuk masing-masing aitem. Jawaban "ya" mendapatkan poin 1, "tidak" mendapatkan poin 0. Skorinya dilakukan dengan melakukan pengurangan; jumlah poin dari jawaban positif dikurangi dikurangi jawaban negatif. Jika hasilnya minus, berarti *well-being*-nya rendah. Salah satu keuntungan dari alat ukur ini adalah karena jumlah aitemnya sedikit. Namun, kekurangannya adalah skala ini tidak

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Daradjat, Z. (1989). *Kesehatan mental*. Jakarta: P.T. Gunung Agung.
- Farida., Tasya., Riris., Dinda., dkk. (2013). *Buku psikologi humanistik bahasa Indonesia*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Ladesang, F. (2012). *Psychological well being-Positive psychology*. Retrieved from <http://www.ladcsang.blogspot.com/2012/10/apa-tujuan-hidup-mu-sobat-psychological.html>
- Lutan, R. (2001). *Olahraga dan etika fair play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1007-1022.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review*, 141-167.
- Schneider, K. J., Burgental, J. F. T., & Pierson, J. F. (2001). *The handbook of humanistic psychology*. California: Sage Publication, inc.

(1995) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses. The American Heritage Dictionary mendefinisikan kepercayaan diri sebagai "keyakinan yang kuat akan kekuatan, kemampuan, atau kapasitas seseorang". Pemahaman tentang percaya diri perlu dipilah dalam dua hal, yaitu kepercayaan diri global (global self confidence) dan kepercayaan diri pada situasi tertentu (situation specific self confidence). Kepercayaan diri global lebih banyak dimunculkan karena aspek kepribadian atau kecenderungan yang melekat. Seseorang yang tampak percaya diri pada situasi global, belum tentu mampu tampil percaya diri dalam situasi olahraga (Cox, 2007).

Kepercayaan diri dalam olahraga (sport confidence) adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga (Hays, et. al, 2007). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Banyak orang berpikir bahwa kepercayaan diri adalah keterampilan yang ditunjukkan oleh atlet, namun pada kenyataannya, kepercayaan diri adalah sebuah fondasi yang dibangun seiring dengan perkembangan motivasi. Atlet yang termotivasi untuk berlatih dan bertanding, tentunya memiliki keyakinan bahwa suatu saat mereka akan sukses dan unggul dalam olahraga yang ditekuni. Salah satu contoh atlet yang memiliki kepercayaan diri dalam sejarah adalah Jack Morris. Morris adalah pitcher yang menentukan kemenangan pada kejuaraan dunia Baseball tahun 1991 antara Minnesota Twins dan Atlanta Braves. Pada pertandingan yang akhirnya dimenangkan oleh Twins 1 - 0 pada inning kesepuluh, Jack Morris membuat pernyataan pada akhir pertandingan sebagai berikut : "saya tidak pernah memiliki keinginan untuk menang sebesar pertandingan yang saya lakukan pada hari itu. Saat itu, saya menghadapi masalah beberapa kali selama pertandingan, namun tidak pernah menyadarinya karena saya tidak pernah sekalipun memiliki pikiran negatif" (Jack Morris, Minnesota Twins pitcher, dalam Verducci, 2003, p. 71)

tim, film atau video dari seseorang yang terampil. Pada awalnya, atlet mengamati, kemudian menirukan tugas gerak yang dilakukan dengan bantuan model atau pelatih.

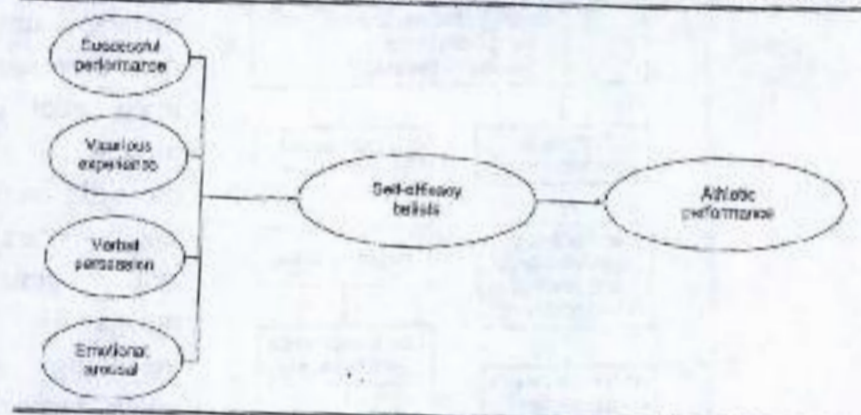
c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal biasanya datang dalam bentuk kata-kata dorongan dari pelatih, orang tua atau teman sebaya. Pernyataan yang sangat membantu kepercayaan diri adalah kata-kata dukungan bahwa atlet tersebut mampu dan bisa meraih kesuksesan. Komentar yang negatif harus dihindari, sehingga tips kepelatihan harus diberikan dengan ungkapan yang positif, bukan dengan cara negatif. Misalnya "ayunan yang bagus, sekarang ingatlah untuk selalu menjaga mata fokus pada bola"

d. Gugahan Emosional (*Emotional Arousal*)

Gugahan fisiologis dan emosional adalah faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam belajar. Kondisi emosional dan kesiapan yang optimal sangat dibutuhkan dalam perhatian. Perhatian yang tepat akan membantu atlet untuk menguasai keterampilan tertentu dan mengembangkan efikasinya.

FIGURE 5.1 | Relationship between factors leading to self-efficacy beliefs and athletic performance.



Beberapa penelitian dalam olahraga menginformasikan suatu hubungan antara efikasi diri dengan performa olahraga. Kepercayaan akan efikasi diri dipengaruhi oleh persepsi terhadap hasil prestasi olahraga. Studi eksperimen dengan memanipulasi kesuksesan meningkatkan efikasi diri, sedangkan manipulasi kegagalan menurunkan efikasi diri.

keberhasilan dalam performa tugas. Motivasi kompetensi juga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik. Secara spesifik, penelitian menyatakan bahwa respon terhadap penampilan yang baik, pujian serta informasi positif terkait teknik berdampak pada meningkatnya motivasi kompetensi.

Pada usia remaja, maka penerimaan dan dukungan dari teman sebaya sangatlah penting. Meningkatkan penerimaan teman sebaya bagi para pemuda dalam partisipasi olahraga merupakan cara yang secara positif mempengaruhi sikap dan kepercayaan diri. Proses individu memandang dirinya kompeten telah dikenal sebagai proses penilaian reflektif (*reflected appraisal process*) yaitu fungsi dari penilaian actual orang lain, penilaian diri sendiri dan persepsi diri tentang bagaimana orang lain menilai dia.

3. Model Multidimensi Vealey (Multidimensional Model of Sport Confidence)

Model Multidimensi Kepercayaan dalam Olahraga (Multidimensional Model of Sport Confidence/MMSC) adalah sebuah model kepercayaan olahraga multidimensi yang terkonsep menjadi lebih bersifat kecenderungan atau kondisi sesaat melewati suatu rangkaian waktu. Berdasarkan gambar berikut, bisa dilihat sebuah kotak kepercayaan dalam olahraga yang meliputi tiga sumber ranah kepercayaan dan tiga jenis kepercayaan dalam olahraga. Pembentukan kotak kepercayaan diri dalam olahraga tersebut dipengaruhi dan dipengaruhi oleh karakteristik atlet (kepribadian, sikap, nilai-nilai), karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, etnis, budaya) dan budaya organisasi (tingkat kompetisi, iklim motivasional, target dari sebuah program).

Tiga sumber kepercayaan diri dalam olahraga adalah prestasi, regulasi diri dan iklim sosial. Pada ranah prestasi bisa berupa penguasaan atau demonstrasi suatu kemampuan, sedang pada ranah regulasi diri bisa berupa persiapan fisik maupun mental. Kemudian pada ranah iklim sosial bisa berupa dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, pengalaman dari contoh, kenyamanan lingkungan dan sebagainya. Pada model tersebut, sumber-sumber kepercayaan dalam olahraga tersebut mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tiga jenis

Tabel 1. Ringkasan Teori Kepercayaan Diri

Teori	Konsep	Aplikasi
Teori Efikasi Diri Bandura	Perkembangan perasaan efikasi diri dan kepercayaan diri sangat berkaitan dengan tingkat kesuksesan yang dialami oleh seorang atlet	Temukan cara untuk menolong atlet mengalami sukses. Anda dapat memenuhi hal ini dengan mengurangi tingkat kesulitan tugas pada saat awal atau melalui model partisipan yaitu instruktur atau seorang model membantu atlet mempelajari suatu keterampilan.
Teori Motivasi Kompetensi Harter	Motivasi kompetensi pada anak-anak mungkin ditingkatkan melalui usaha penguasaan suatu keberhasilan secara berulang-ulang.	Mendefinisikan kembali arti kesuksesan untuk memasukkan hasil-hasil yang positif selain kemenangan akan membuat anak-anak lebih sukses. Sukses bisa berupa peningkatan keterampilan, keberhasilan mencoba dan kegembiraan.
Model Kepercayaan Diri Multidimensional Vealey	Kepercayaan diri dalam olahraga pada dasarnya adalah multidimensi, dikembangkan sebagai fungsi multidimensi dari sumber-sumber kepercayaan dalam olahraga, dan akhirnya dipengaruhi oleh demografi, kepribadian dan budaya organisasi.	Kompleksitas model kepercayaan diri dalam olahraga menginformasikan kepada atlet dan pelatih bahwa sesuatu yang penting ini pasti akan mengalami perubahan. Untuk mengembangkan kepercayaan diri pada atlet muda, perhatian harus diberikan pada aspek kepribadian atlet, lingkungan organisasi, dan berbagai pengalaman yang membentuk

keterampilan eksekusi, prestasi, faktor fisik, faktor psikologis, superioritas terhadap oposisi, dan kesadaran taktis.

Keyakinan biasanya berjalan seiring dengan kompetensi yang dimiliki atlet. Keyakinan dan kompetensi olahraga bisa saling mempengaruhi. Seiring atlet menjadi lebih terampil dalam olahraga, biasanya ia menjadi lebih percaya diri. Seorang atlet yang baru bermain bola voli mungkin sedikit percaya pada kemampuannya untuk melakukan lonjakan yang kuat, namun dengan latihan muncul kompetensi dalam keterampilan dan kepercayaan diri itu tumbuh.

Kepercayaan diri dalam olahraga mengambil dua bentuk yaitu kepercayaan diri secara keseluruhan dan kepercayaan diri pada keterampilan tertentu. Atlet dapat yakin dengan kemampuan mereka secara keseluruhan, dan mereka dapat yakin tentang kemampuan mereka untuk melakukan keterampilan tertentu. Seorang penyelam dapat memiliki kepercayaan diri secara keseluruhan terhadap kemampuannya untuk menyelam dengan baik dan menang tetapi dapat memiliki tingkat kepercayaan yang berbeda terhadap setiap penyelaman individu. Seorang pemain bola basket mungkin memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya untuk memasukkan tiga angka tapi cukup yakin dengan kemampuannya untuk menggiring bola dengan tangan kirinya.

Olahragawan juga bisa memiliki tingkat kepercayaan yang berbeda. Mereka mungkin "berharap" atau berpikir "mungkin" mereka dapat melakukan keterampilan tertentu, namun karena kepercayaan diri memperkuat mereka akan "percaya" atau "tahu" mereka dapat melakukannya. Saat kepercayaan diri tinggi muncul, mereka berkata atau berpikir, "Saya akan melakukannya." Atlet dengan kepercayaan diri tinggi atau keyakinan olahraga berpikir, bertindak, dan berbicara dengan percaya diri. Mereka tidak fokus pada keraguan tentang kemampuan mereka atau kompetisi "bagaimana-jika" yang negatif. Mereka "bermain di saat", menikmati olahraga, kemampuan dan kegemaran kompetisi.

Kepercayaan diri atau kepercayaan diri tidak sama dengan harga diri. Seringkali dua konsep ini akan membingungkan atau digunakan secara bergantian. Keyakinan adalah tentang kepercayaan pada kemampuan melakukan sesuatu. Harga diri lebih merupakan perasaan atau penilaian tentang diri kita sendiri. Harga diri ada kaitannya dengan konsep diri kita. Ini mungkin terwujud dalam label yang kita lekatkan

diri atlet, dan memastikan bahwa hal tersebut diberikan utuh selama fase persiapan kompetisi.

D. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Untuk meningkatkan percaya diri, tentu tidak lepas dari berbagai pengalaman yang dialami oleh seorang individu atlet baik pengalaman dari dalam keluarga, pengalaman saat berlatih, pengalaman saat bertanding dan juga dari berbagai ungkapan yang muncul dari lingkungan sekitar yang bisa mempengaruhi konsep diri seseorang. Bila perkataan yang diterima oleh seseorang lebih banyak, kata-kata yang negative, maka akan mempengaruhi konsep diri yang negative pula sehingga bisa berdampak kepada rasa percaya diri yang rendah (low self confidence). Sebaliknya banyaknya kata-kata pujian, dan kata-kata yang positif tentu juga akan membentuk konsep diri yang positif sehingga rasa percaya dirinya menjadi tinggi.

Secara umum upaya meningkatkan kepercayaan diri bisa dibagi dalam dua hal yaitu bagian yang dilakukan pelatih/Pembina, dan bagian yang harus dilakukan oleh atlet itu sendiri.

1. Pelatih/Pembina

Sesuai dengan teori kepercayaan diri, maka bagian yang perlu dilakukan oleh pelatih adalah :

- Mengkonstruksi pengalaman sukses bagi atlet
- Menciptakan suasana yang nyaman saat latihan

2. Individu Atlet

Ada beberapa hal penting yang harus dilakukan oleh individu atlet, dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, yaitu:

a. Persiapkan dengan matang sebelum beraksi dan perbanyak waktu latihan

Persiapan yang baik dan latihan yang menyeluruh dan mendalam dapat membantu meningkatkan level percaya diri anda. Seorang atlet yang menyadari bahwa ada beberapa keterampilan yang belum dikuasai dalam cabang olahraga tertentu, pasti akan merasa ragu dan khawatir jika lawan akan banyak memaksa untuk melakukan keterampilan tersebut. Sebagai contoh, jika keterampilan backhand atlet bulutangkis lemah, maka dia akan kesulitan ketika lawan selalu memberikan

dan performa yang dihasilkan. Kadang ada atlet yang takut dianggap sombong ketika mengatakan sebuah keyakinan akan potensi dirinya, sehingga banyak akhirnya yang bermaksud "rendah hati" tetapi justru berdampak minder dan "rendah diri". Cobalah mengatakan hal-hal yang positif pada diri sendiri misal Yes, I can..., saya akan tampil tenang ..., saya akan main enjoy, yang terutama do the best.....

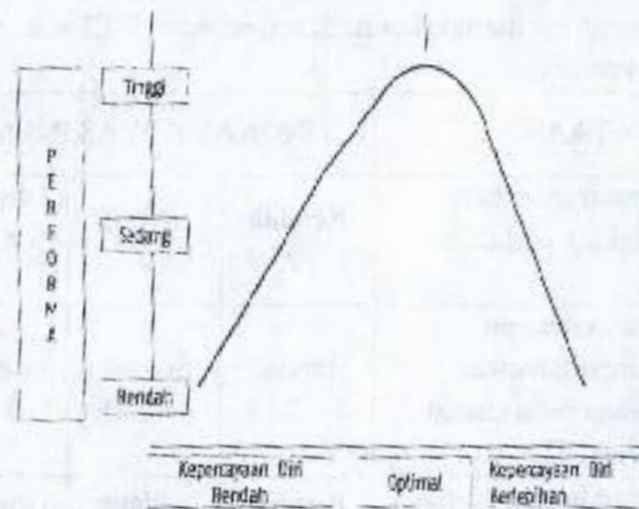
Ucapkan kata-kata tersebut pada diri sendiri (self talk) untuk membangun rasa percaya diri anda, terutama ketika anda harus menghadapi situasi yang penuh tantangan dan saat menghadapi kesulitan. Muhammad Ali biasa mengulangi, "Saya yang terhebat," yang mencerminkan kepercayaan akan kemampuan tinju dan dirinya sendiri. Keyakinan itu terbawa ke dalam karir yang sukses di mana ia mengalahkan banyak petinju tangguh dan tangguh lainnya.

Satu hal yang perlu diingat juga adalah biasakanlah untuk berpikir proses lebih banyak daripada hasil. Maksudnya daripada selalu berpikir menang, menang dan menang, lebih baik jika selalu berpikir tampil dengan baik, enjoy, cermat, efektif dan sebagainya.

E. Gender dan Kepercayaan Diri

Beberapa penelitian tentang gender mengindikasikan bahwa atlet laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada atlet perempuan (Hays et. al, 2007). Selain itu, penelitian itu juga menginformasikan predictor kepercayaan diri yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Prediktor yang signifikan pada perempuan berkaitan dengan standar dan tujuan pribadi, sedang pada laki-laki, prediktor yang signifikan berkaitan dengan perbandingan interpersonal dan kemenangan. Namun Lenney (dalam Cox, 2007) menyatakan bahwa tidak pada semua bidang prestasi, laki-laki memiliki skor kepercayaan diri yang tinggi dibanding perempuan. Pada olahraga kompetitif, perempuan mengalami pengurangan tingkat percaya diri karena satu atau lebih dari tiga variable situasional yaitu : a) sifat alami dari tugas, b) Ketidakjelasan informasi yang tersedia, dan c) Tanda-tanda perbandingan sosial.

fakta bahwa kepercayaan diri yang berlebihan ternyata juga tidak menjamin kesuksesan suatu prestasi olahraga, bahkan kelebihan kepercayaan diri justru bisa berdampak kegagalan dalam suatu kompetisi olahraga. Menurut Komarudin (2015), kepercayaan diri atlet harus berada pada tingkat yang optimal. Kepercayaan diri yang berlebihan terjadi ketika atlet menilai kemampuan dirinya melebihi kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan yang demikian biasanya mengarah pada sikap memehkan lawan, menganggap "enteng" atau ringan lawan yang akan dihadapi sehingga ketika ternyata lawan yang dihadapi lebih bagus, atlet tersebut tidak memiliki kesiapan psikologis (arousal) yang tepat, sehingga dapat dikalahkan oleh lawan yang ada di bawah kelas.



Gambar 5.3. Hubungan kepercayaan diri dengan performa atlet.

terlebih dahulu, melakukan pernafasan ringan untuk mengarahkan konsentrasi, namun ketika merasa menghadapi lawan yang lebih ringan, atlet tersebut melewati langkah-langkah tersebut, kadang tidak perlu pemanasan, justru akhirnya berdampak cedera. Hal-hal seperti inilah yang seringkali terjadi dan menjadi penyebab kegagalan bagi atlet yang *over confidence* ketika melawan atlet yang kelasnya ada di bawahnya. Untuk itu, seharusnya, atlet mengembangkan sikap bahwa lawan siapapun, setiap tahapan prosedur yang biasa dilakukan saat pertandingan

Selain itu, biasanya atlet yang *over confidence* melewati step atau langkah-langkah yang biasa dilakukan selama persiapan dan menjelang pertandingan. Misalnya, ketika menghadapi lawan yang berat, biasa melakukan pemanasan

8	Saya yakin dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
9	Saya yakin pada kemampuan saya dalam berpikir dan mengambil keputusan pada saat pertandingan.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
10	Saya yakin mampu bersaing dengan lawan yang memiliki penampilan waktu lebih baik	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
11	Saya yakin bahwa saya dapat berprestasi dengan persiapan yang dilakukan selama ini	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
12	Saya yakin pada kemampuan saya dalam meningkatkan penampilan olahraga secara konsisten	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
13	Saya yakin bahwa saya mampu bangkit kembali setelah penampilan yang buruk.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9

BAB 10
KONSENTRASI
Oleh : Prof. Hariadi (UNG)

A. Definisi Konsentrasi

Menurut Surya (2013), konsentrasi secara umum dapat diartikan sebagai peningkatan aktivitas mental terhadap suatu rangsangan tertentu. Konsentrasi dapat lebih memusatkan pengamatan individu kepada suatu rangsangan sehingga pemngamatannya menjadi lebih efektif.

Walgito (2010) mengatakan bahwa konsentrasi adalah pusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditunjukkan kepada suatu objek atau sekumpulan objek. Weinberg dan Gould (2003, dalam Kristi, 2012) mengatakan bahwa konsentasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatian pada lingkungan pertandingan yang dihadapi.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi, yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dalam olahraga adalah kemampuan seseorang dalam memelihara fokus terhadap situasi yang dihadapi.

B. Jenis-Jenis Konsentrasi

Weinberg dan Gould (2003) mengatakan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal, yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian secara simultan. Hal ini bisa terjadi pada olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi.

Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang

Artinya dengan menarik napas dalam-dalam, pikiran dan bahasa tubuh yang baik, melakukan ritual kebiasaan gerakan seperti pemain tenis lapangan yang akan melakukan servis yang selalu memantulkan bola sebelum memukulnya. Selanjutnya, membiasakan diri fokus pada suatu keadaan yang dialami di lapangan. Jika semua pelatih dan atlet mau dan mampu melakukan latihan ini dapat dipastikan bahwa tidak ada atlet yang hilang konsentrasi pada saat bertanding atau dengan kata lain kesuksesan mudah diraih.

Menurut Gauron (1994), dalam dunia olahraga konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh terhadap apa yang dilakukannya. Hal ini bisa tercipta bila dilakukan pembiasaan seperti latihan atau tips-tips tertentu.

➤ **Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi**

Untuk meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg (1995) dapat ditempuh dengan 2 model, yaitu (a) cara meningkatkan konsentrasi; dan (b) latihan meningkatkan konsentrasi.

a) Cara meningkatkan konsentrasi

1. Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel-yel sambil melambaikan tangan membuat ombak, menepukkan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap memfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Kasus yang menarik adalah seperti pada saat Asean Games 1990 di Beijing, pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final pada rambahan terakhir sudah mencapai score 27 dan lawannya selesai menembak dengan score 30, pemanah sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan tersebut, tetapi kendala pada waktu itu adalah para jurnalis dan reporter berburu mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar

Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat, biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

5. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)

Mengendalikan mata merupakan metode untuk menfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana – mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet voli, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan “lihat bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

6. Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap menfokuskan perhatian kita pada tugas – tugas yang harus dilakukan.

b) Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi

1. Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Melakukan kegiatan merelaksasikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam – dalam dari dalam diafragma. Kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar. kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda, merasakan kursi,

Final pada rambahan terakhir sudah mencapai score 27 dan lawannya selesai mencembak dengan score 30, pemanah sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan tersebut, tetapi kendala pada waktu itu adalah para jurnalis dan reporter berburu mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

6. Menggunakan kata – kata kunci (*use cue word*)

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain – lain.

7. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thinking*)

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukandan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami

Sementara itu menurut Dr. Charles Folk (2015), terdapat 10 tips membantu meningkatkan konsentrasi, yaitu:

1. **Membuat batasan fokus pada satu tugas.** Otak bekerja sangat baik ketika difokuskan pada satu tugas dalam satu waktu. Jika setiap 20 sampai 30 menit paras untuk melihat telepon, *facebook*, *email* atau melakukan hal lain, kembali ke kecepatan jiwa di mana *encontravas* Anda akan sulit, akhirnya memakan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Bahkan, para peneliti berpendapat bahwa hal itu dapat memakan waktu sekitar 15 menit untuk mendapatkan kembali konsentrasi setelah terganggu. Oleh karena itu, yang harus Anda lakukan adalah membangun daftar tugas dan menyelesaikannya tanpa gangguan aktifitas lain.
2. **Hapus sumber potensi gangguan.** Dalam rangka mengelola konsentrasi pada diri sendiri dalam tugas pada satu waktu, Anda harus menghapus sumber-sumber gangguan. Ini berarti mematikan telepon, *facebook*, *email*, televisi, *Skype*, dan hal lain yang bisa datang untuk menghibur, terutama jika Anda menemukan diri Anda melakukan pekerjaan kreatif atau yang membutuhkan banyak konsentrasi.
3. **Membuat daftar tugas yang harus anda selesaikan.** *Do list* atau membuat daftar tugas dari mulai yang prioritas hingga tugas yang lebih santai. Ini tidak hanya akan membantu Anda agar tidak lupa, tetapi juga membantu Anda untuk melakukan semua pekerjaan lebih cepat dengan konsentrasi yang mantap.
4. **Bangun pagi dan utamakan mulai pekerjaan di pagi hari.** Tidur dengan baik dan bangun di pagi hari akan membuat otak Anda segar, beristirahat, dan penuh energi. Oleh karena itu, ini adalah waktu yang ideal untuk mengerjakan tugas-tugas yang menuntut mental dan konsentrasi.
5. **Take a short break.** Otak kita mungkin memiliki kesulitan berkonsentrasi untuk jangka waktu yang lama, sehingga sangat penting untuk Anda membuat interval pendek (5-10 menit) setiap jam. Misalnya, untuk memberikan sedikit istirahat pada otak. Dalam beberapa menit ini, Anda bisa minum teh, mendapatkan udara segar, mendengarkan musik, dan lain-lain.
6. **Olahraga.** Aktivitas fisik berkontribusi pada oksigenasi lebih baik

Test yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	58	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

Gambar : Contoh *Concentration Grid Test* 10x10

Instrumen pengukuran konsentrasi diujicobakan pada siswa atau atlet yang kriteria usia yang sama. Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang ada pada penelitian dari Ari Septiyanto yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta", menghasilkan validitas sebesar 0,912 signifikansi 0,000. Jika harga r hitung lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka instrumen yang diuji coba tersebut valid.

BAB 11
STRES DAN COPING STRES
Oleh: Miftakhul Jannah (UNESA)

A. Definisi Stres

Stres merupakan salah satu topik yang sering menjadi kajian dalam psikologi olahraga, terutama kaitannya dengan performa atlet dalam situasi kompetisi (Lazarus, 2000; Jarvis, 2006; Bali, 2015). Akan tetapi, dalam kajian tersebut dapat terjadi perbedaan dalam mendefinisikan stres. Mellalieu, Hanton, dan Fletcher (2009) menjelaskan bahwa perbedaan dalam mendefinisikan stres terletak pada "fokus" yang dipilih. Pendefinisian yang pertama mengartikan stres sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik berasal dari luar diri maupun dalam diri atlet. Sementara yang lain mendefinisikan stres sebagai bentuk tanggapan atau respon dari pengaruh faktor-faktor tadi. Pada artikel ini, definisi yang digunakan untuk menjelaskan apa itu stres merujuk pada definisi yang kedua, yakni stres merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi. Penggunaan definisi tersebut serupa dengan Fletcher (dalam Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009) yang menjelaskan bahwa stres adalah suatu respon terhadap tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan maupun diri sendiri, yang berhubungan dengan performa atlet dalam kompetisi. Marhendrawati (2016) menambahkan bahwa bentuk respon tersebut berupa ketegangan fisik, fisiologis, dan mental.

B. Tipe-tipe Stres

Stres sering disalahpahami sebagai sesuatu yang merugikan karena diidentikkan dengan emosi-emosi negatif atlet sehingga mengganggu performanya. Namun, tidak demikian adanya. Stres tidak selalu bersifat negatif dan merugikan (Gustafsson, 2007). Sebaliknya, stres dapat bersifat positif dan menguntungkan karena mampu memfasilitasi performa atlet dan membantunya beradaptasi dengan tantangan-tantangan yang ada dalam kompetisi (Lazarus, 2000). Dari penjelasan ini, dapat diketahui bahwa ada dua tipe stres. Pertama, stres

berdasarkan durasi kondisi itu dialami oleh atlet (Payne & Hahn, 2010; Bali, 2015). Ketiga tipe tersebut adalah stres akut, stres episodik, dan stres kronis. Stres akut adalah stres yang terjadi dalam durasi yang singkat dan biasanya terjadi beberapa saat setelah atlet terpapar suatu stresor. Meskipun begitu, stres akut dapat berubah menjadi stres episodik atau stres kronis dan mengganggu performa atlet, terutama ketika atlet berulang kali terpapar stresor yang sama secara rutin dalam waktu yang lama sehingga dia sering mengalami stres akut. Stres episodik adalah stres yang berlangsung lebih lama daripada stres akut, yakni sebelum hingga sesudah suatu kejadian atau peristiwa terjadi, seperti pertandingan atau kompetisi tertentu. Stres kronis adalah stres dengan durasi paling lama dibandingkan dua tipe stres lainnya dan tentu saja memiliki dampak merusak dan mengganggu lebih besar terhadap atlet.

C. Sumber-sumber Stres

Sumber-sumber stres disebut dengan stresor (Marhendrawati, 2016; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Stresor inilah yang menjadi penyebab atlet merasakan stres. Stresor dalam konteks olahraga berbeda dengan konteks lainnya semisal dalam lingkungan pendidikan, keluarga, maupun masyarakat. Beberapa stresor dalam olahraga yang dapat memicu stres pada diri atlet adalah resiko akan cedera dan sakit, tekanan kompetisi, takut mengalami kegagalan atau kekalahan, konflik dengan pihak lain (wasit, pelatih, penonton, maupun teman setim untuk atlet dari olahraga tim), lingkungan latihan ataupun pertandingan yang baru dan belum familier, situasi pertandingan yang diikuti, serta lawan yang lebih baik kemampuannya (Mapfumo & Muchena, 2014; Forrest, 2008; Nicholls & Polman, 2007; Wang, Marchant, & Morris, 2004). Meskipun stresor merupakan penyebab dari stres yang dialami oleh atlet, namun tidak semua atlet memiliki stresor yang sama. Begitu pula dengan seberapa besar stresor tersebut mempengaruhi kondisi fisik, fisiologis, kognitif, dan mental atlet. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi bagaimana stresor dapat mengganggu atlet dan membuatnya mengalami stres. Di antaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, usia, pengalaman masa lalu terutama terkait stresor yang sama, dan seberapa lama atlet bersinggungan dengan stresor tersebut (Anisman & Merali, 1999; Bali, 2015; Rasmun, 2004).

2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah suatu strategi pengelolaan stres yang fokus pada kondisi emosional atlet itu sendiri. Jadi berbeda dengan *problem-focused coping* yang mengatasi stres dengan melakukan tindakan-tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah, dalam *emotion-focused coping* yang diintervensi adalah emosi-emosi negatif atlet yang disebabkan oleh *distress* yang dirasakannya tersebut. Jadi atlet yang menggunakan coping stres berupa *emotion-focused coping* berusaha untuk mengubah suasana hati, *mood*, atau emosinya. Contohnya dengan melakukan beberapa hal berikut: menghindari sumber stres atau stresor seperti rekreasi atau melakukan hobi, berusaha mengabaikan atau melupakan adanya stresor, dan melakukan penolakan (*denial*) terhadap situasi yang membuatnya stres.

E. Teknik-teknik Latihan Mental untuk Manajemen Stres

Ketika coping stres tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stres atlet, maka manajemen stres dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stres yang dirasakannya (Smith dalam Marhendrawati, 2016). Keterampilan tersebut tidak serta merta dimiliki oleh atlet sebagai bakat yang diwariskan, namun merupakan kemampuan yang diajarkan atau dilatihkan. Manajemen stres dapat berupa latihan-latihan fisik, teknik, taktik, ataupun kognitif. Akan tetapi, teknik latihan mental juga penting untuk dilakukan; terutama saat atlet cenderung menggunakan jenis coping stres berupa *emotion-focused coping*. Alih-alih menghindari stresor agar dia tidak merasakan emosi-emosi negatif dan/atau emosi positifnya menurun, dengan melatih atlet beberapa teknik latihan mental, dia dapat memajemen emosinya dengan cara yang lebih baik. Di sini dia tidak serta merta menghindar agar perasaannya menjadi lebih baik, melainkan dia menghadapinya dengan meningkatkan emosi positif dan mengelola emosi-emosi negatifnya tersebut.

Terdapat beberapa teknik latihan mental yang dapat digunakan untuk memajemen stres yang dirasakan oleh atlet (Rumbold, Fletcher, Daniels, 2012; Jarvis, 2006). Di antaranya sebagai berikut:

menggunakan relaksasi untuk mencapai kondisi alfa (Takaishi, 2000). Meskipun begitu, dalam prosedur *autogenic training* tidak menggunakan pemberian sugesti (Welz, 1991) melainkan *auto-suggestion* yang dikembangkan dari Mantra Yoga (Kogler, 1993) untuk enam komponen dalam prosedurnya. Keenam komponen dalam prosedur *autogenic training*, yakni *heaviness in the extremities, warmth in the extremities, regulation of cardiac activity, regulation of breathing, abdominal warmth*, dan *cooling of the forehead* (Bhambri dan Dhillon, 2008; Suter, 2014). Berbeda dengan prosedur *progressive muscle relaxation* yang membuat otot-otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks, dalam *autogenic training* yang ditekankan adalah sensasi berat, hangat, dingin, dan rileks pada tiap anggota tubuh sesuai urutan dalam prosedurnya.

2. Hipnosis

Pada dasarnya, hipnosis merupakan teknik latihan mental yang dalam prosedurnya terdapat pemberian sugesti saat atlet berada dalam kondisi alfa. Sama seperti hipnosis pada umumnya, *self-hypnosis* juga menekankan pemberian sugesti dan pencapaian kondisi alfa dalam tiap prosedurnya. *Self-hypnotists* merupakan tindakan melakukan prosedur hipnosis tanpa melibatkan orang lain sebagai *hypnotist* (Stevenson, 2009; Jannah, 2016). Jadi diri sendirilah yang memberikan sugesti-sugesti tersebut.

3. Imagery Training

Imagery adalah keterampilan memvisualisasikan suatu pengalaman di dalam pikiran (Setyawati, 2014; Komarudin, 2013). Dalam konteks olahraga, biasanya pengalaman-pengalaman yang divisualisasikan adalah yang berhubungan dengan performa atlet di lapangan, baik saat latihan maupun pertandingan. Contoh dari pengalaman-pengalaman yang dimaksud adalah atlet membayangkan dirinya mampu melakukan beberapa gerakan olahraga yang sebelumnya sulit dia praktikkan, dapat mempraktikkan berbagai teknik dan taktik dalam situasi pertandingan, serta memiliki keterampilan psikologis untuk menjadikan tekanan dan tuntutan yang dia rasakan sebagai sebuah tantangan yang menggugahnya untuk

sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, namun dalam konteks psikologis, meditasi telah digunakan sebagai teknik latihan mental, terutama karena manfaatnya dalam menenangkan, serta membuat individu mendapatkan *insight* mengenai kehidupannya sehingga dapat mencapai kondisi *well-being*.

Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan pemberian kritik terhadapnya (Salmon, dkk., 2004; Brown dalam Goodman, 2009). Bishop, dkk. (2004) menjelaskan bahwa ada dua komponen dalam prosedur *mindfulness meditation*, yaitu *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*. *Self-regulation of attention* adalah kemampuan atlet dalam mereregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan. Dengan begitu, atlet dapat menenangkan pikiran dan perasaannya ketika emosi negatifnya mulai meningkat dan fokusnya terganggu sehingga dia mampu menjaga emosinya tetap positif dan perhatiannya terfokus pada satu hal dalam satu waktu. *Orientation to experience* adalah komponen kedua dalam prosedur *mindfulness meditation*. Pada komponen ini, atlet dilatih agar mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik terhadapnya (Jekauc, Kittler, & Schlagheck, 2017) sehingga atlet lebih tahan terhadap paparan stresor dan tidak rentan mengalami *distress*.

6. *Goal setting*

Goal setting adalah suatu keterampilan merumuskan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam periode waktu tertentu (Weinberg, 2004; Kumarudin, 2013). Adanya batas waktu dalam perumusan tujuan tersebut membuat atlet lebih terpacu untuk mencapainya dengan tetap konsisten menjaga komitmennya dalam berlatih dan berusaha (Bell & Pou, 2009; Fannin, 2005). Berkaitan dengan latihan mental, *goal setting* melatih atlet untuk mengetahui tujuan-tujuan perbaikan dan kemajuan dalam karirnya sebagai seorang atlet serta usaha apa saja yang diperlukan untuk mewujudkan keinginan itu.

Lazarus, 1993). Terdapat 67 pernyataan dalam alat ukur ini di mana semuanya berisi tentang bagaimana pikiran dan tindakan yang dilakukan individu ketika dihadapkan pada situasi penuh stres. Respon atlet dalam menjawab semua pernyataan tersebut akan mengungkapkan jenis coping stres mana yang dia gunakan; apakah *problem-focused coping* atau *emotional-focus coping*.

2. **Coping Styles in Sport Inventory (CSSI)**. Ada 16 aitem pernyataan dalam alat ukur ini (Mapfumo & Muchena, 2014). Sama seperti *the ways of coping questionnaire*, alat ukur ini juga mengukur jenis coping stres yang cenderung digunakan oleh atlet dalam menghadapi stres. Namun, dalam alat ukur ini tidak digunakan istilah yang sama dengan Lazarus dan Folkman (1984) mengenai dua jenis coping stres. Istilah *approach* dan *avoidance* yang digunakan untuk merujuk pada jenis coping stres *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*.
3. **Perceived Stress Scale (PSS)**. Alat ukur yang terdiri dari 14 aitem pernyataan ini ditujukan untuk mengetahui seberapa besar suatu situasi dalam kehidupan individu dirasa sebagai sesuatu yang membuat stres atau menjadi stresor. Meskipun alat ukur yang disusun oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) ini dibuat untuk mengukur persepsi terhadap stresor dalam konteks umum, namun dapat pula digunakan dalam *setting* olahraga (Chiu, dkk., 2016).
4. **Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)**. Alat ukur ini digunakan untuk mengetahui tingkat kerentanan atlet untuk mengalami *distress* ketika terpapar stresor. Terdapat 28 aitem pernyataan dalam alat ukur ini yang terbagi ke dalam 4 subskala, yakni *coping with adversity*, *peaking under pressure*, *goal setting/mental preparation*, *concentration*, *freedom from worry*, *confidence and achievement motivation*, dan *coachability* (Smith, Schutz, Smoli, & Ptacek, 1995).

- Goodman, R. J. (2009). The impact of a mindful state on ego-salience and self-control (Thesis). ETD Archive. Paper 588. Retrieved from <http://www.engagedscholarship.csuohio.edu/>
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes*. Örebro: Universitetsbiblioteket.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A student's handbook*. New York, NY: Routledge.
- Hardy, J., & Hall, C. R. (2006). Exploring coaches' promotion of athlete self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 150-163.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction. *INSAN Media Psikologi*, 7(3), 1-22.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for Athletes. *Psychology*, 8, 1-13.
- Kogler, A. (1993). *Preparing the mind: Improving facing performance through psychological preparation*. Lansdowne, PA: CounterParry Press.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Mapfumo, J., & Muchena, P. (2014). Sources of stress and coping mechanism among under-twenty high school athletes: A study conducted at the Zimbabwe National Youth Games (znyg) Manicaland 2013 chapter. *Academic Research International*, 5(3), 260-272.

- Takaishi, N. (2000). A comparative study of autogenic training and progressive relaxation as methods for teaching clients to relax. *Sleep and Hypnosis, 2*(3), 132-136.
- Wang, J., Marchant, D., & Morris, T. (2004). Coping style and susceptibility to choking. *Journal of Sport Behavior, 27*, 75-92.
- Weinberg, R., & Butt, J. (2011). Building mental toughness. In Daniel F. Gucciardi dan Sandy Gordon (Ed.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 212-229). New York, NY: Routledge.
- Weinberg, R. S. (2004). *Goal setting practices for coach and athletes*. In T. Morris & J. Summer (Eds.), *Sport psychology* (2nd ed., pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.
- Welz, K. H. (1991). *Autogenic training: A practical guide in six easy steps*. Woodstock, GA: Karl Hans Welz.

Anxiety (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Jarvis, 2006). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah *arousal* yang tidak nyaman. Cemas adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif.

Stress adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatkan *arousal* dan merasakan cemas. Jadi, *stress* mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan *arousal* dan *anxiety*. Kita merasakan *stress* ketika berhadapan dengan tuntutan yang sulit untuk kita penuhi dan akan berdampak serius jika tidak dilaksanakan. Jika *stress* berlangsung lama dan dengan kuantitas serta kualitas yang tinggi, maka akan menjadi gangguan emosi yang berbahaya.

B. Jenis-jenis kecemasan

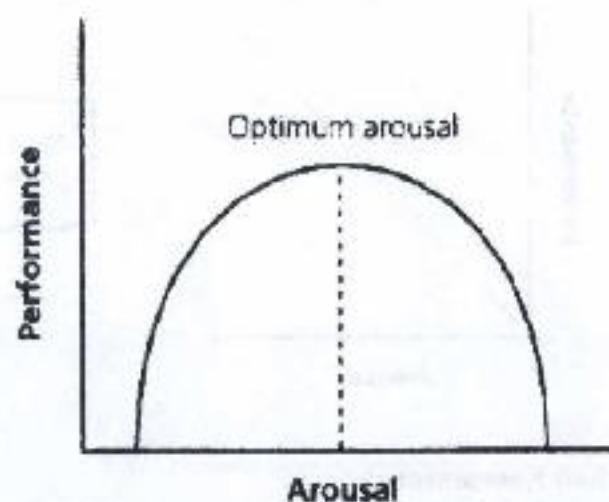
1. *State and Trait anxiety*

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 2006) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety* dan *Trait anxiety*.

- a) *State anxiety* atau biasa disebut sebagai A-state. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.
- b) *Trait anxiety* atau biasa disebut dengan A-trait. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitu pun sebaliknya.

2. Kecemasan Somatis dan Kognitif

Selain pembedaan di atas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).



b. Drive theory

Menurut teori *drive* (dorongan), ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: tingkat kerumitan tugas (*task complexity*), *arousal* dan kebiasaan (*learned habits*). Menurut teori ini, semakin tinggi *arousal* yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat. Hubungan antara *arousal* dan penampilan diformulasikan sebagai berikut:

$$\text{Performance} = \text{habit strength (arousal)} \times \text{drive}$$

Habit strength merujuk pada proses belajar sebelumnya dalam menyelesaikan tugas tertentu, sedangkan *drive* merupakan tingkatan *arousal* bagi seseorang. Jadi kombinasi antara kondisi peningkatan kondisi (*arousal*) dan pengalaman serta hasil belajar akan menghasilkan penampilan yang lebih baik. Jika salah satu faktor mengalami penurunan, maka penampilan juga akan mempengaruhi penampilan di lapangan.

c) Ketidakpastian

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

2. Faktor Individu

a) *Trait anxiety*

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi *trait anxiety*-nya. *Trait anxiety* adalah kecenderungan level kecemasannya merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai *trait anxiety* yang tinggi, maka sangat mungkin atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas ketimbang atlet yang mempunyai tingkat *trait anxiety* yang rendah. *Trait anxiety* merupakan "hasil belajar" dalam jangka waktu yang sangat lama. Faktor keluarga dan lingkungan terdapat sangat mempengaruhi level *trait anxiety* dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau khawatir, maka atlet tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

b) *Self esteem* dan *self efficacy* (kepercayaan diri)

Self esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan *self efficacy* adalah keyakinan tentang kemampuan yang kita miliki. *Self efficacy* sangat berhubungan dengan kepercayaan diri seorang atlet. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana seseorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seorang atlet

kesempatan tersebut untuk berjudi atau menikmati minuman keras bersama rekan-rekannya di luar tempat latihan.

2. Variasi latihan

Variasi latihan merupakan salah satu cara yang baik untuk mengatasi stres yang ditimbulkan oleh rasa bosan dalam mengikuti program latihan yang monoton. Namun variasi latihan harus dirancang sedemikian rupa agar tidak mengganggu manfaat latihan secara menyeluruh dan harus diperhatikan bahwa variasi tersebut tidak mengganggu prosedur dasar yang dapat menghambat kerja otot.

3. Imagery

Imagery disebut juga sebagai visualisasi. Teknik *imagery* adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses *imagery* ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet bisa mengurangi rasa khawatir yang dialami dan dirasakan oleh atlet 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. Pemain 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 pemain 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.

7. Program konseling

Sebagian pelatih yang telah memperoleh pelatihan untuk memberikan konseling mungkin dapat melakukan hal tersebut dengan baik. Namun sebaiknya program konseling diberikan oleh para profesional yang telah memperoleh pelatihan khusus konseling. Karena, inti dari program konseling yang diberikan adalah mengubah cara pandang atlet dan penalaran atlet sehingga menjadi lebih realistis sesuai kemampuan yang dimiliki.

8. Medikasi

Dalam berbagai kasus, stres atlet telah demikian tinggi dan menggangukannya sehingga dibutuhkan obat-obatan khusus untuk menanggulangnya. Dalam hal ini pelatih harus berkonsultasi dengan tenaga medis dan tidak membiarkan atlet untuk melakukan pengobatan sendiri karena kesalahan komposisi obat dapat berakibat fatal bagi atlet yang bersangkutan.

BAB 13
KEJENUHAN DALAM OLAHRAGA
Oleh: Rachman Widohardhono (UNESA)

A. Definisi Kejenuhan

Kejenuhan disebut juga dengan istilah *burnout*, yakni suatu kondisi kelelahan ekstrem yang dirasakan oleh atlet dikarenakan situasi latihan yang monoton dan terus menerus menyita sebagian besar waktu atlet (Gunarsa, 2008). Maslach dan Jackson (1984) menjelaskan bahwa kejenuhan merupakan suatu sindrom psikologis yang melibatkan tiga dimensi atau karakteristik berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja atau prestasi. Definisi ini luas digunakan dalam berbagai literatur mengenai *burnout* (Richardson, Andersen, & Morris, 2008; Gustafsson, 2007). Namun, definisi dari Maslach dan Jackson tersebut sebenarnya dipergunakan untuk menjelaskan kejenuhan yang terjadi pada para pekerja di bidang *human interest* atau yang pekerjaannya melibatkan hubungan dan komunikasi interpersonal yang signifikan antara klien dan pekerja. Oleh karenanya, definisi tersebut sebaiknya disesuaikan terlebih dahulu sebelum diimplementasikan dalam konteks yang berbeda. Salah satunya dalam konteks olahraga, Raedeke (1997) menyesuaikan definisi tersebut agar cocok dengan situasi yang dihadapi oleh atlet. Raedeke (1997) menjelaskan bahwa elemen utama dalam olahraga bukanlah hubungan interpersonal antara atlet dengan pihak lain (seperti pelatih atau atlet lain), melainkan performa olahraga yang ditunjukkan oleh atlet. Maka dari itu, definisi kejenuhan dalam olahraga didefinisikan menjadi suatu sindrom psikologis yang memiliki dimensi berupa kelelahan fisik atau emosional, devaluasi olahraga, dan penurunan prestasi (Raedeke, 1997).

Selain definisi dari Gunarsa (2008) dan Raedeke (1997), terdapat definisi dari tokoh lain yang cukup menjelaskan mengenai apa yang dimaksud dengan kejenuhan dalam konteks olahraga. Tokoh tersebut adalah Smith (1986) yang mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu sikap menarik diri secara emosional, psikologis, dan fisik dari aktivitas-aktivitas yang sebelumnya menyenangkan baginya dikarenakan stres kronis yang dialami. Dalam kaitannya dengan konteks olahraga, definisi tersebut menjelaskan perilaku atlet yang mengalami kejenuhan yang

3. Penilaian negatif terhadap kemampuan sendiri

Karakteristik ketiga dari kejenuhan adalah adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri, khususnya berkaitan dengan kemampuan atlet dalam meraih prestasi olahraga. Atlet yang menilai dirinya sendiri kurang atau tidak mampu untuk mencapai prestasi lebih mungkin untuk bersikap dan bertindak acuh tak acuh dalam mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan; satu karakteristik selanjutnya dari kejenuhan.

4. Sikap menarik diri

Atlet yang mengalami kejenuhan cenderung untuk menarik diri secara fisik, emosional, dan psikologis dari kegiatan-kegiatan latihan maupun pertandingan. Meskipun dirinya hadir secara fisik dalam kegiatan-kegiatan tersebut, sering kali jiwanya tidak. Maksudnya adalah atlet sekadar mengikuti kegiatan-kegiatan tadi namun sikapnya acuh tak acuh dan tidak peduli apakah dia sudah melakukan yang terbaik atau belum. Dengan kata lain, atlet mulai atau sudah kehilangan minat terhadap cabang olahraga yang sebelumnya dia geluti. Tanpa adanya minat, sama artinya dengan atlet kurang atau tidak memiliki motivasi internal yang menjadi pendorong baginya untuk tetap berkomitmen dengan usaha-usaha untuk dapat meraih prestasi (Pedreflo, dkk., 2015).

5. Penurunan performa dan prestasi olahraga

Akumulasi dari empat karakteristik sebelumnya berujung pada terjadinya penurunan performa dan prestasi atlet. Sebaliknya, performa dan prestasi yang rendah dapat membuat atlet merasa semakin bersikap negatif terhadap cabang olahraga tersebut. *Distress* dan minat yang semakin berkurang dapat membuat atlet suatu hari memutuskan untuk pensiun dari karirnya di dunia olahraga (Raedeke, 1997).

C. Penyebab Kejenuhan pada Atlet

Kebanyakan studi dan penelitian terkait kejenuhan, khususnya dalam olahraga, merujuk pada salah satu dari dua perspektif berikut untuk mengetahui penyebab kejenuhan: perspektif stres dan perspektif komitmen. Dari perspektif stres (*stress perspective*), kejenuhan dijelaskan sebagai suatu kondisi psikologis yang merupakan reaksi terhadap

terhadap cabang olahraga tersebut ataupun karirnya sebagai seorang atlet sehingga dia merasa semakin terperangkap dan terjebak.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejenuhan (Gould & Dieffenbach, 2002; Silva, 1990; Coakley, 1992; Cohn, 1990; Coletta, Levers, Galvan, & Kreider, 2016; Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, & Forneris, 2014; Heidari, 2013), yakni sebagai berikut:

1. Faktor Fisik

Faktor fisik merupakan faktor-faktor yang berasal dari lingkungan di luar diri atlet. Biasanya berkaitan dengan suasana dan kondisi sistem latihan yang diberikan pelatih. Di antaranya adalah kebosanan atau kejenuhan akibat kegiatan latihan yang diberikan terlalu monoton, atlet kurang diberikan kesempatan untuk mengikuti kompetisi, kelelahan fisik karena jadwal latihan yang padat dan waktu istirahat yang kurang, serta pemberian latihan fisik yang terlalu berat bagi atlet. Selain itu, lingkungan pelatihan yang terlalu menuntut atlet untuk berprestasi, sementara atlet kurang mendapatkan penghargaan atau *reward* yang sesuai juga dapat membuatnya merasakan kejenuhan terhadap olahraga.

2. Faktor Sosial

Meskipun sama-sama berasal dari stimulus eksternal seperti halnya faktor fisik, namun faktor sosial lebih berkaitan dengan hubungan interpersonal atlet dengan orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, pelatih, keluarga, dan teman-temannya. Faktor ini memiliki kaitan dengan faktor fisik, yakni waktu yang dimiliki atlet sebagian besar habis untuk latihan yang padat. Hal ini membuat atlet kurang mendapatkan waktu luang yang cukup untuk bersosialisasi atau bergaul dengan teman-temannya atau melakukan hobinya sehingga meningkatkan kerentanan atlet untuk merasakan kejenuhan. Atlet-atlet muda merupakan yang paling rentan mengalami kejenuhan yang diakibatkan oleh faktor sosial. Ini disebabkan secara psikologis atlet-atlet muda yang masih berusia remaja tersebut memang cenderung lebih suka berkumpul dan memiliki keterikatan dengan teman-teman dekatnya. Meskipun dia memiliki teman-teman dekat

terhadap cabang olahraga tersebut ataupun karirnya sebagai seorang atlet sehingga dia merasa semakin terperangkap dan terjebak.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejenuhan (Gould & Dieffenbach, 2002; Silva, 1990; Coakley, 1992; Cohn, 1990; Coletta, Levers, Galvan, & Kreider, 2016; Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, & Forneris, 2014; Heidari, 2013), yakni sebagai berikut:

1. Faktor Fisik

Faktor fisik merupakan faktor-faktor yang berasal dari lingkungan di luar diri atlet. Biasanya berkaitan dengan suasana dan kondisi sistem latihan yang diberikan pelatih. Di antaranya adalah kebosanan atau kejenuhan akibat kegiatan latihan yang diberikan terlalu monoton, atlet kurang diberikan kesempatan untuk mengikuti kompetisi, kelelahan fisik karena jadwal latihan yang padat dan waktu istirahat yang kurang, serta pemberian latihan fisik yang terlalu berat bagi atlet. Selain itu, lingkungan pelatihan yang terlalu menuntut atlet untuk berprestasi, sementara atlet kurang mendapatkan penghargaan atau *reward* yang sesuai juga dapat membuatnya merasakan kejenuhan terhadap olahraga.

2. Faktor Sosial

Meskipun sama-sama berasal dari stimulus eksternal seperti halnya faktor fisik, namun faktor sosial lebih berkaitan dengan hubungan interpersonal atlet dengan orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, pelatih, keluarga, dan teman-temannya. Faktor ini memiliki kaitan dengan faktor fisik, yakni waktu yang dimiliki atlet sebagian besar habis untuk latihan yang padat. Hal ini membuat atlet kurang mendapatkan waktu luang yang cukup untuk bersosialisasi atau bergaul dengan teman-temannya atau melakukan hobinya sehingga meningkatkan kerentanan atlet untuk merasakan kejenuhan. Atlet-atlet muda merupakan yang paling rentan mengalami kejenuhan yang diakibatkan oleh faktor sosial. Ini disebabkan secara psikologis atlet-atlet muda yang masih berusia remaja tersebut memang cenderung lebih suka berkumpul dan memiliki keterikatan dengan teman-teman dekatnya. Meskipun dia memiliki teman-teman dekat

keras terhadap diri sendiri agar dapat meraih prestasi yang dia inginkan. Hal ini dapat membuat atlet berlatih begitu keras hingga mengabaikan fisik dan waktu istirahatnya, sehingga di satu titik dia dapat merasakan jenuh dalam usahanya tersebut, khususnya saat dia merasa kurang mendapatkan *reward*, dukungan, dan prestasi yang sesuai dengan usaha yang telah dia lakukan.

4. Faktor Jenis Kelamin

Selain faktor psikologis, jenis kelamin juga turut mempengaruhi kerentanan atlet mengalami kejenuhan dalam karirnya atau tidak. Penelitian yang dilakukan oleh Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, dan Forneris (2014) terhadap 145 atlet mahasiswa di dua universitas di Kanada menemukan bahwa atlet wanita lebih rentan mengalami kejenuhan dibandingkan atlet pria. Perbedaan ini terutama terletak pada dimensi atau karakteristik kelelahan ekstrim pada fisik dan emosional. Hasil penelitian tersebut serupa dengan Heidari (2013) yang meneliti 185 atlet Iran yang berpartisipasi dalam turnamen nasional dari berbagai cabang olahraga. Namun berbeda dengan Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, dan Forneris, penelitian Heidari menemukan bahwa atlet wanita lebih rentan mengalami kejenuhan daripada atlet pria di ketiga dimensi kejenuhan, yakni kelelahan fisik atau emosional, devaluasi olahraga, dan penurunan prestasi (Raedeke, 1997).

E. Strategi Mengatasi Kejenuhan

Karena kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang merugikan bagi atlet, terutama berkaitan dengan performa, prestasi, dan komitmennya, maka dari itu sebaiknya atlet, pelatih, orang tua, dan pihak-pihak lain yang memiliki peran dalam sistem latihan atlet, mengetahui cara-cara apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan yang mungkin dirasakan. Di bawah ini beberapa strategi yang dimaksud (Gould & Dieffenbach, 2002; Gunarsa, 2008; Horine & Stotlar, 2013):

1. Atlet sebaiknya mengembangkan *awareness* terkait kondisinya. Atlet harus peka terhadap kondisi dirinya sendiri; misalnya apakah dia sedang dalam kondisi fisik yang prima atau tidak, kualitas

(seperti Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, & Forneris, 2014; Heidari, 2013; Hughes, 2014).

1. **Eades Athletic Burnout Inventory (EABI)** disusun oleh Eades (dalam Akhrem & Gazdowska, 2016). EABI terdiri dari 36 aitem. Terdapat 6 subskala di dalam EABI yang masing-masing terwakili oleh 3-9 aitem. Keenam subskala tersebut adalah kelelahan emosional dan fisik (9 aitem), menarik diri secara psikologis (7 aitem), devaluasi oleh pelatih dan teman setim (6 aitem), konsep diri yang negatif terkait kemampuan atlet (8 aitem), kongruen antara ekspektasi pelatih dan atlet (3 aitem), serta pencapaian performa atau prestasi atlet dalam olahraga dan secara pribadi (3 aitem). Pilihan respon yang digunakan dalam EABI memakai format skala Likert 7-poin, yang mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 6 (setiap hari).
2. **Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)** merupakan alat ukur kejenuhan yang dikembangkan oleh Raedeke dan Smith (2001). ABQ terdiri dari 15 aitem yang mengukur 3 dimensi kejenuhan yang dirumuskan oleh Raedeke (1997). Ketiga dimensi tersebut adalah kelelahan fisik atau emosional, devaluasi olahraga, dan penurunan prestasi. Jadi setiap 5 aitem mewakili satu dimensi sebagai subskala. Untuk menjawab aitem-aitem tersebut, atlet diminta untuk memilih salah satu dari lima respon dalam skala Likert 5-poin, yakni 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering) hingga 5 (sangat sering).

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. In S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol. 5, pp. 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.
- Payne, W. A., & Hahn, D. B. (2010). Managing stress. In W. A. Payne, D. B. Hahn, & E. B. Lucas (Eds.), *Understanding your health* (11th ed., pp. 54-66). New York, NY: McGraw-Hill.
- Pietraszuk, T. K. (2006). *Burnout in athletics: A test of self-determination theory* (Master thesis, Texas Tech University). Retrieved from <http://www.ttu-ir.tdl.org/.../>
- Pedreño, N. B., Ferriz-Morel, R., Rivas, S., Almagro, B., Sáenz-López, P., Cervelló, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2015). Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade*, 11(4), 3-14.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, R. E. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Richardson, S. O., Andersen, M. B., & Morris, T. (2008). *Overtraining athletes: Personal journeys in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 254-265.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

anggota kelompok memiliki peran yang lebih banyak daripada hanya menjadi komponen pasif dari sebuah dinamika kekompakan. Peran pemimpin terhadap bawahan untuk kondisi saat ini sudah saatnya mengarah pada keterlibatan secara aktif pada tiap-tiap anggota kelompok atau unit kerja dalam memecahkan masalah sehari-hari. Sebagai peran pemimpin juga harus bisa menciptakan iklim kekompakan sebagai kondisi yang tangguh.

Organisasi bisnis dituntut untuk melakukan suatu kekompakan yang sinergis menghadapi suatu iklim kompetisi. Ingat, kompetisi di dunia bisnis jauh dari fairness, apabila iklim tersebut tidak dihantu oleh situasi politik yang stabil sehingga kesinergisan internal organisasi benar-benar suatu syarat mutlak agar organisasi mampu menghasilkan strategi bisnis yang handal dan mampu menjaga iklim kompetisi dengan dunia luar.

Tuntutan kondisi yang semakin terbuka, dinamis dan pengaruh suatu organisasi dengan iklim luar semakin mudah diakses, maka peran pemimpin dituntut dapat mengembangkan gaya manajerial yang partisipatif dengan secara intensif melibatkan diri pada pemecahan masalah bersama dengan anggota unit kerjanya. Ia harus mampu membangun semangat kekompakan dengan anggota unit kerja dengan unit kerja yang lain. Di sini peran *networking* semakin besar di mana tuntutan kinerja antar bidang semakin terbuka dan didasari oleh tuntutan produktifitas organisasi yang semakin tinggi dikarenakan iklim *competitiveness* tersebut.

B. Definisi Kekompakan

Kekompakan dapat dikatakan sebagai sekumpulan orang yang memiliki tujuan sama saling berinteraksi dalam kinerja membentuk suatu kolaborasi usaha pada setiap anggota kelompok sesuai peran masing-masing. Ahli lain menyebutkan: sekumpulan individu membentuk hubungan yang selaras untuk mencapai tujuan yang sama.

Dari paparan definisi tentang kekompakan, dapat maka terdapat beberapa dimensi penting yang terkandung dalam kekompakan tersebut, yaitu:

- Anggota kelompok
- Peran

proyek harus diselesaikan selama suatu periode waktu tertentu maka pola pelaksanaan kerja tim harus disesuaikan dengan prinsip kesatuan tujuan.

b) Efisiensi

Suatu tim yang efisien adalah tim yang bekerja tanpa pemborosan dan kecerobohan, sehingga memberi kepuasan kerja.

c) Efektivitas

Tujuan bekerja dalam tim, antara lain untuk meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja. Suatu tim disebut efektif jika telah memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

D. Menyadari Tujuan, Tugas, dan Tanggung jawab dalam Tim

Setiap anggota tim tentu saja harus menyadari tujuan, tugas, dan tanggung jawabnya. Bagaimana menyadari tujuan, tugas, dan tanggung jawab dalam tim dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tugas dan tanggung jawab anggota tim

Secara umum tugas dan tanggung jawab anggota tim adalah sebagai berikut.

- a) Mewujudkan tujuan dan misi tim
- b) Memelihara kebersamaan dalam tim
- c) Mematuhi dan melaksanakan ketentuan atau norma yang berlaku dalam tim
- d) Merealisasikan tugas dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya
- e) Menjaga nama baik dan kerahasiaan tim
- f) Menjamin kelancaran pelaksanaan tugas dan pekerjaan tim
- g) Memberikan kontribusi yang nyata dalam memajukan kekom-pakan tim
- h) Ikut berpartisipasi dalam pengambilan keputusan tim serta menerima dan melaksanakan keputusan tim dengan penuh ke-ikhlasan dan rasa tanggung jawab.

2. Tugas dan tanggung jawab pimpinan tim

Kepemimpinan pada dasarnya merupakan proses manajemen dalam rangka memberikan pengaruh, bimbingan, dan pengarahan terhadap kegiatan yang berhubungan dengan tugas dan tanggung

rasa kekelompokan, fase pancaroba, fase pembentukan norma, sampai pada fase berprestasi. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tahapan atau fase-fase perkembangan suatu tim dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Tahap pembentukan rasa kekelompokan

Tahap pembentukan rasa kekelompokan merupakan tahap awal dalam proses kekompakan tim. Pada tahap ini setiap individu dalam kelompok melakukan berbagai penjajagan terhadap anggota lainnya mengenai hubungan antar pribadi yang dikehendaki kelompok. Pada tahap pertama inilah secara berangsur-angsur mulai diletakkan pola dasar perilaku tim, baik yang berkaitan dengan tugas tim maupun hubungan antar pribadi anggota tim. Pada tahap ini tujuan tim masih belum jelas karena masih mencari-cari bentuk. Kondisi terakhir yang diharapkan terjadi pada fase ini adalah hilangnya kekuatan dalam hubungan antar pribadi. Semua anggota merasa bahwa mereka berada dalam satu kesatuan tim. Di luar mereka adalah orang-orang lain yang bukan termasuk anggota tim. Produk akhir dari fase forming ini diharapkan terbentuknya rasa kekelompokan di antara anggotanya (Forsyth, 1983).

2. Tahap pancaroba

Pada fase kedua dari proses perkembangan tim adalah upaya memperjelas tujuan tim mulai tampak, dan partisipasi anggota mulai meningkat. Sadar atau tidak sadar, pada tahap ini anggota tim mulai mendeteksi kekuatan dan kelemahan masing-masing anggota tim melalui proses interaksi intensif. Fase ini ditandai oleh mulai terjadinya konflik satu sama lain, karena setiap anggota semakin menonjolkan rasa keakuannya masing-masing. Salah satu ciri penting pada fase ini adalah, dengan berbagai cara apapun anggotanya akan tetap saling mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, pada tahap ini akan sangat rawan konflik dan ketegangan.

Dalam perkembangan sebuah tim, fase pancaroba ini merupakan fase yang paling panjang perjalanan waktunya. Sebab di dalam fase inilah melalui berbagai bentuk konflik dan kekompakan muncul kesadaran dan pemahaman dari setiap anggota tim tentang adanya aspek-aspek kepribadian yang unik dalam hubungan

yang tidak sama. Namun secara umum terdapat lima karakter budaya tim, yaitu sebagai berikut.

a) Tim yang berfungsi penuh

Kelompok kerja yang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya. Tim kerja memiliki pemahaman dan komitmen yang jelas untuk mencapai tujuannya. Etos kerja dari para anggotanya sangat tinggi.

b) Tim yang menyenangkan

Kelompok kerja yang dalam melaksanakan tugas dan pekerjaannya dilakukan secara baik dan harmonis. Kekompakan dalam tim ini sangat baik, kekeluargaan dan saling tolong menolong, sehingga menyenangkan bagi para anggotanya. Tim kerja ini sangat besar perhatiannya bagi kemajuan hidup masyarakat.

c) Tim yang tidak berfungsi

Kelompok kerja yang tingkat produktivitas kerjanya sangat rendah. Tim seperti ini biasanya tidak berlangsung lama atau cenderung cepat bubar karena para anggotanya merasa tidak puas, baik dalam hubungan antar pribadi maupun dalam hubungan dengan tim. Pada tim ini kepemimpinan tidak berjalan sebagaimana mestinya.

d) Tim yang kaku

Kelompok kerja yang memiliki kemampuan menyelesaikan tugas dan prestasi cukup tinggi, akan tetapi fungsi sosialnya buruk. Tim seperti ini juga tidak dapat bertahan lama. Sebab para anggotanya cenderung tidak mau bekekompakan, karena menganggap dukungan dan iklim sosial dalam tim tidak kondusif.

e) Tim yang sedang-sedang saja

Kelompok kerja yang dalam melaksanakan aktivitasnya berlangsung sedang-sedang saja. Tim ini dalam menyelesaikan tugasnya tidak dapat dikatakan gagal mutlak, tetapi tidak pula dianggap sukses karena penampilan atau kinerjanya hanya sedang-sedang saja. Keberlangsungan tim ini cenderung berumur pendek karena kurang berprestasi.

G. Bentuk-bentuk Tanggung Jawab Masing-masing Tim

Pembentukan suatu tim kerja biasanya didasarkan pada bidang-bidang kegiatan atau garapan yang perlu segera ditangani secara baik dan

2. Proses peninjauan di mana masing-masing anggota saling mencoba untuk menampilkan diri dan berkolaborasi dengan mencoba peran-peran yang mungkin dilakukan, bermunculan ide, konflik sampai munculnya peran yang sesuai di tiap anggota kelompok, yaitu:
3. Kohesivitas, dengan mulai munculnya perilaku-perilaku responsif sesama anggota kelompok, ketergantungan dan dukungan, serta intensi perasaan.
4. Kinerja kelompok di mana pada kondisi ini ke-sinergis-an tiap-tiap peran kelompok mulai jelas dan keharmonisan peran untuk mencapai suatu target.

I. Kepemimpinan dalam Membangun *Teamwork*

Pemimpin identik sebagai pengatur dan tugas utama pemimpin adalah untuk menyelaraskan peran-peran anggota kelompok lain sehingga dapat melakukan kinerja dengan baik. Peran pemimpin dituntut untuk aktif dalam memecahkan berbagai masalah karena pemimpin merupakan tempat utama segala sesuatu berakhir, baik berupa keputusan, dorongan atau motivasi untuk melakukan suatu usaha dan pada akhirnya kepemimpinan yang menjadikan kekompakan dapat terbentuk secara stabil dalam mencapai pemenuhan tujuan.

Peran pemimpin harus memahami anggota-anggotanya baik sebagai individu maupun bagian dari tim. Ia harus paham terhadap masing-masing tugas dan tanggungjawab anggota kelompok, dinamika kelompok dari anggota dan mampu menyelaraskan kehidupan organisasi sesuai dengan nilai-nilai yang dijunjung.

J. Individu sebagai Anggota Kelompok

Individu mau untuk terlibat dalam sebuah tim didasari dari beragam motivasi, baik berupa dorongan kebutuhan, nilai atau eksistensi sosial yang dapat mencerminkan keragaman motivasi seseorang untuk mau bergabung dalam organisasi. Disini diperlukan suatu keselarasan peran yang disebabkan adanya beragam motivasi tersebut. Adapun beberapa strategi yang dapat dilakukan adalah:

1. *Task enrichment*: yaitu menyediakan suatu pekerjaan yang mencerminkan tantangan, usaha ekstra yang berarti memberikan

Adapun langkah-langkah dalam menghadapi tugas (*task*) secara sistematis yang biasa disebut sebagai (*7D Scheme for team task*) adalah :
Define > Draw > Discuss > Decide > Detail > Discharge > Dissect

DEFINE

- Jelaskan tugas
- Jelaskan kenapa tugas harus dilakukan
- Lakukan kesepakatan kerja untuk mendapatkan komitmen
- Atasi kesulitan dan hambatan
- Target waktu yang tersedia
- Sebutkan keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi

DRAW

- Cari informasi yang relevan
- Periksa sumberdaya yang tersedia
- Pertimbangkan apakah perlu sumberdaya tambahan
- Periksa kemampuan, pengetahuan dan ketrampilan anggota
- Cari pengetahuan dan pakar terkait bila diperlukan

DISCUSS

- Set prioritas
- Kumpulkan gagasan-gagasan penyelesaian masalah – *brainstorming*, dll
- Temukan alternatif-alternatif pemecahan
- Cari lebih jauh sudut pandang yang lain
- Tanyakan lagi ide-ide yang sudah ada / uji lagi
- Sintesakan penyelesaian terbaik
- Pertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan diambil

DECIDE

- Usahakan lakukan konsensus untuk kesepakatan bersama
- Dorong anggota kelompok kearah keputusan yang tajam dan akurat
- Buat rencana kerja yang sederhana tapi dapat dijalankan
- Buat rencana alternative, bila diperlukan (*contingency plan*)

DETAIL

- Berikan penugasan dan yakinkan setiap anggota mendapatkan tanggung jawab yang menantang

- **Shaper** (biasa disebut *action-man*, cenderung tegas dan lugas, ingin segera menyelesaikan tugas, *task-oriented*, tidak sabar, reaktif dan kurang mau mengerti orang lain),
- **Plant** (kreatif, banyak ide, senang merencanakan sesuatu dengan matang, berusaha mencari alternatif pemecahan baru),
- **Monitor evaluator** (seorang *quality controller*, kritis, suka menilai dan memantau, analisa tajam),
- **Implementer** (pelaksana yang suka diberitahu detil mengerjakan suatu tugas, tidak suka perubahan),
- **Team worker** (interaksi sosial baik, pandai bergaul, dapat membaca perasaan orang lain dan membangun suasana),,
- **Resorce investigator** (pencari referensi, bergaul dengan kelompok eksternal, pandai membangun jaringan kekompakan),
- **Completer** (penuntas pekerjaan, pemerhati *deadline*, sistematis, detil pekerjaan diikuti dengan tekun),
- **Specialist** (ahli dalam bidang tertentu yang dibutuhkan kelompok).

Dalam membangun suatu kelompok kerja, ia menyebutkan bahwa paling tidak terdapat tiga anggota yang dapat memerankan tiga peran utama, yakni; *Coordinator*, *Plant* dan *Monitor*, kemudian yang lain komposisinya sebagai *Implementer*, *Team worker*, *Resource Investigator*, *Compliter*, dan *Specialist*. Pada dasarnya seorang individu dapat memerankan beberapa *role team* diatas. Namun demikian secara karakteristik individunya, peran seseorang akan memiliki 3 kategori, yaitu:

- peran yang sebaiknya (*roles best avoided*)
- Peran yang bisa disesuaikan (*manageable role*)
- Peran yang alami (*natural role*)

BAB 15
PSIKOLOGI CEDERA OLAHRAGA
Oleh: Juriana (UNJ)

Di dunia olahraga, aspek fisik adalah aspek yang menjadi perhatian utama, terlebih lagi ketika atlet mengalami cedera. Biasanya, berbagai problematik atau guncangan psikologis terjadi pada atlet yang mengalami cedera seperti kecemasan dan tidak percaya diri. Sebagaimana diungkapkan Ballard (2009), efek cedera ternyata memang lebih dari sekedar fisik, namun juga berdampak terhadap rasa percaya diri, harga diri, dan identitas diri. Seriusnya dampak cedera karena cedera juga dapat menghancurkan karir mereka sebagai atlet. Vanek serta Werthner dan Orlick (dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa 14%-32% atlet terpaksa menghentikan karir mereka akibat cedera.

Sebelum atlet benar-benar menghentikan karirnya akibat cedera, biasanya terlebih dahulu dilakukan upaya penyembuhan (*recovery*) melalui proses proses penanganan (*rehabilitation*) Jenis penanganan atau rehabilitasi bermacam-macam bentuknya, tergantung pada derajat atau tingkat keparahan cederanya, apakah tergolong cedera akut atau cedera kronis. Baik cedera akut maupun cedera kronis biasanya menimbulkan rasa sakit pada atlet. Respon terhadap rasa sakit ini memang bersifat sangat subjektif. Secara umum, atlet memang lebih memiliki toleransi terhadap rasa sakit dibandingkan non atlet (Singer, dkk, 1993). Meskipun belum jelas apakah atlet yang memiliki toleransi yang lebih buruk menjadi lebih tidak sukses dibandingkan yang memiliki toleransi yang lebih baik. Hal yang dapat dipastikan bahwa toleransi rasa sakit dapat ditingkatkan, dan toleransi rasa sakit menjadi lebih tinggi pada sesi latihan yang berat maupun situasi pertandingan yang kritis.

A. Definisi dan Penyebab Cedera Olahraga

Cedera sebenarnya merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligament, persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Menurut Arofah (2016), cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan

a. First degree strain/sprain (derajat 1)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet. Contoh dari cedera ringan adalah lecet, memar. Cedera ini merupakan cedera yang paling ringan, dimana cedera yang terjadi hanya mengenai beberapa serabut otot/tendon, atau *actor* e yang robek dan tidak memerlukan pengobatan, disertai sedikit pembengkakan dan sedikit rasa nyeri. Dengan istirahat saja akan sembuh dengan sendirinya.

b. Secound degree strain/sprain (derajat 2)

Pada cedera tingkat ini kerusakan jaringan lebih nyata berpengaruh pada penampilan (*performance*) atlet. Keluhan biasanya berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi). Cedera yang terjadi adalah robeknya sebagian besar serabut otot/tendon, atau ligament, dapat sampai setengah jumlah serabut otot yang robek.

c. Third degree strain/sprain (derajat 3)

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah jika terdapat robekan lengkap atau hampir putusnya ligament sehingga sering disebut *complete rupture* (robek total) yaitu cedera yang terjadi dimana serabut otot/tendon ataupun ligament sudah atau hampir putus.

Pada dasarnya ada dua jenis cedera yang biasa terjadidalam dunia olahraga. Taylor dan Taylor (2001), membedakan dua jenis dasar dari cedera yaitu: cedera akut dan cedera kronis. Keduanya sama-sama menimbulkan rasa sakit dan nyeri. Biasanya, rasa sakit dari cedera akut bersifat sementara dan durasinya tidak lama. Sementara rasa sakit dari cedera kronis durasinya lama dan kondisinya semakin parah. Masa transisi dari rasa sakit akut menjadi rasa sakit kronis adalah masa yang kritis, dimana kebanyakan orang kehilangan perasaan mampu pada dirinya (*self-efficacy*) (Sarafino, 2008).

Alan, dkk. (2001), membagi cedera berdasarkan struktur jaringan dapat dibagi menjadi:

1. Cedera Jaringan Lunak

Cedera yang melibatkan jaringan kulit, otot, sendi atau pembuluh darah akibat suatu ruda paksa. Keadaan ini umumnya dikenal dengan sebuah luka. Luka dibagi menjadi dua jenis, yaitu :

menyebutkan bahwa kombinasi strategi kognitif dan behavioral sangat efektif untuk mengatasi atau mentoleransi rasa sakit. Sarafino (2008) membagi metode kognitif-behavioral untuk mengatasi rasa sakit menjadi 3, yaitu : kondisioning operan, relaksasi dan biofeedback, dan metode kognitif.

Pertama, *kondisioning operan*, adalah teknik terapi yang berlandaskan atau menerapkan metode eksperimental. Menurut Skinner (dalam Corey, 2003), jika tingkahlaku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan , pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengkondisian operan. Setidaknya ada 2 tujuan penerapan program pengkondisian operan untuk mengatasi rasa sakit, yaitu : 1) mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat; 2) mengurangi ketidakmampuan akibat kondisi rasa sakit yang kronis (Sarafino, 2008).

Kedua, *relaksasi dan biofeedback*. Relaksasi adalah latihan mental dengan mengatur pernafasan secara teratur untuk meningkatkan kesadaran atlet mengenai kondisi tubuhnya sehingga mampu mengurangi ketegangan yang berlebihan pada bagian tubuh tertentu. Tujuan relaksasi adalah untuk mengatasi ketegangan otot yang berlebihan, meningkatkan konsentrasi, dan mengatasi gejala *actor* seperti kecemasan. Melalui relaksasi atau keadaan yang santai akan memudahkan atlet melewati masa kritis pada tahap pemulihan dari cedera. Sedangkan biofeedback merupakan perangkat psikofisiologis yang secara cepat dan akurat mampu memberikan umpan balik mengenai keadaan fisiologis atlet seiring dengan keadaan psikologisnya. Misalnya seperti perubahan yang ada pada otot / hal-hal otomatis lain yang dapat timbul saat bertanding (contoh: detak jantung, aktivitas otak). Hal ini dapat meningkatkan kewaspadaan serta membantu atlet agar dapat mengembangkan kemampuan mengontrol diri (Heil, 1993).

Ketiga, *metode kognitif*. Tidak semua orang yang mengalami rasa sakit berfokus pada emosi negatifnya. Sebagian mereka menggunakan strategi kognitif untuk memodifikasi pengalaman yang mereka rasakan. Menurut Fernandez, McCaul, dan Malott (dalam Sarafino, 2008), metode kognitif dapat diklasifikasikan menjadi 3 yaitu: *distraction*, *imagery*, dan *redefinition*.

berdasarkan arah perhatiannya juga dapat dibagi menjadi 2 yaitu: *association* (mendekat) dan *dissociation* (menjauh). Kecmpat hal ini yang kemudian membentuk matrik manajemen rasa sakit perhatian rasa sakit-performa olahraga sebagai berikut:

		SPORT	
		Association	Dissociation
PAIN	Association	Pain association	Pain association
	Dissociation	Sport association	Sport dissociation
PAIN	Association	Pain dissociation	Pain dissociation
	Dissociation	Sport association	Sport dissociation

a) Disosiasi Rasa Sakit/Asosiasi Performa olahraga

Teknik menjauh dari rasa sakit dan mendekat pada performa olahraga ini cocok untuk penampilan olahraga di berbagai situasi, untuk rasa sakit karena cedera ringan, dan untuk rasa sakit karena latihan yang rutin. Caranya adalah dengan mengurangi perhatian terhadap rasa sakit dan mengalihkannya pada performa yang sesuai. Misalnya : saat mulai terasa sakit, atlet segera mengalihkan perhatian pada bola, pada pusat aksinya, dan pada tujuan dari performanya. Penggunaan teknik ini selama pertandingan berlangsung memberi efek sebaik saat sedang istirahat .

b) Asosiasi Rasa Sakit/Disosiasi Performa olahraga

Teknik mendekat pada rasa sakit dan menjauh dari performa olahraga ini sangat jarang digunakan. Biasanya digunakan untuk cedera akut, untuk olahraga yang beresiko tinggi, dan selama istirahat dari aktifitas olahraga. Panjang pendek durasi penggunaan teknik ini disesuaikan dengan masa istirahat atlet (lama atau sebentar). Di akhir penggunaan teknik ini, atlet harus mengalihkan perhatiannya dari rasa sakit dan kembali fokus pada teknik. Saat terjadi cedera minimal

menghadapi berbagai tugas, terutama tugas yang kompleks dan penuh hambatan.

Dalam dunia olahraga, istilah *self-efficacy* lebih dikenal dengan sebutan *sport-confidence*. Vealey (Vealey, Hayashi, Giacobbi, & Garner-Homan, 1998) mendefinisikan *sport-confidence* sebagai derajat kepastian yang dimiliki individu mengenai kemampuan mereka untuk berhasil dalam olahraga.

Berdasarkan model *sport-confidence* yang dikembangkannya, Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) mengidentifikasi salah satu komponen *sport-confidence*, yang menyangkut *actor* kepribadian yaitu keuletan (*Resilience*). *Resilience* merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah penampilannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan-masalah & penurunan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Keuletan juga didefinisikan sebagai kemampuan beradaptasi secara fleksibel, merespon perubahan tuntutan situasi yang sedang dihadapi, mengatur dirinya ketika terjadi perubahan situasi atau di bawah tekanan, dan mengatasi diri setelah mendapatkan pengalaman *actor e*. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat *actor e*.

Dalam penelitiannya tentang hubungan kecemasan dan kepercayaan diri, Feltz, dkk (2008) menemukan bahwa atlet yang percaya diri adalah atlet yang mampu menginterpretasi kecemasan sebagai tantangan (*facilitation*) bukan sebagai hambatan (*impairment*). Berkaitan dengan keuletan, Hanton, Mellalieu, dan Hall (2004) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah bagaimana seorang atlet mampu mengatur dan menginterpretasi situasi yang penuh tekanan/stress. Bahkan banyak penelitian saat ini yang mempelajari bagaimana hubungan keuletan (sebagai bagian dari karakter kepercayaan diri dan kemampuan melawan efek kecemasan.

Inventory (RIAI) sebagai berikut:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang Kadang	Selalu
1	Saya khawatir cedera lagi selama terapi				
2	Saya khawatir cedera lagi saat masuk kembali dalam kompetisi				
3	Saya merasa gugup jangan-jangan cedera lagi selama terapi				
4	Saya merasa gugup jangan-jangan cedera lagi saat masuk kembali dalam kompetisi				
5	Selama terapi, saya merasa ragu apakah dapat benar-benar bebas dari cedera				
6	Saat kembali dalam kompetisi, saya merasa ragu apakah dapat benar-benar bebas dari cedera				
7	Saya merasa gelisah seandainya kembali cedera selama terapi				
8	Saya merasa gelisah seandainya kembali cedera saat masuk kembali dalam kompetisi				
9	Saya khawatir saya tidak bisa bergerak dengan baik saat terapi, karena khawatir cedera lagi				
10	Saya khawatir saya tidak bisa bergerak dengan baik saat kembali berkompetisi, karena khawatir cedera lagi				
11	Tubuh saya tegang saat terapi karena khawatir kembali cedera				
12	Tubuh saya tegang saat memasuki				

	kembali ke dalam kompetisi karena khawatir cedera lagi				
27	Selama terapi, tubuh saya terasa kaku karena khawatir cedera lagi.				
28	Selama kembali masuk kembali dalam kompetisi, tubuh saya terasa kaku karena khawatir cedera lagi.				

Soal atau pernyataan tentang *Re-Injury Anxiety Rehabilitation (RIA-R)* ada pada nomor 1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 25, 27 (*favorable*) dan 24 (*unfavorable*). Soal atau pernyataan tentang *Re-Injury Anxiety Re-Entry competition (RIA-RE)* ada pada nomor 2, 4, 6, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 26, 28 (*favorable*) dan 13 (*unfavorable*). Penilaian untuk soal *Favorable* sebagai berikut : Tidak pernah = 0; Jarang = 1; Kadang-kadang = 2; Selalu = 3. Sedangkan penilaian untuk soal *Unfavorable* sebagai berikut : Tidak pernah = 3; Jarang = 2; Kadang-kadang = 1; Selalu = 0.

Kuesioner ini merupakan instrumen/alat tes yang sudah baku atau valid, dengan konsistensi internal atau reliabilitas 0.70 dengan rincian RIA-R= 0.98 dan RIA-RE= 0.96. Sementara untuk norma penilaian ditentukan sebagai berikut: nilai total < 32 berarti = Tingkat Kecemasan Rendah; nilai total > 50 = Tingkat Kecemasan Tinggi; dan nilai total 32 – 50 = Tingkat Kecemasan Sedang.

A. Definisi *Mental training*

Di Rusia, *mental training* diistilahkan sebagai "*psychological training*" dan mereka tidak menggunakan istilah *mental training* seperti para ahli di daerah barat. Di negeri kita Indonesia juga sebetulnya ada istilah yang identik dengan *mental training* yang digunakan oleh dunia barat yaitu pembinaan mental untuk atlet. Istilah pembinaan mental jelas berbeda dengan latihan mental atau *mental training*, karena pengertian pembinaan lebih luas daripada pengertian latihan. Pembinaan mental merupakan upaya berencana, teratur, terarah dan bertujuan untuk mencapai beberapa tujuan diantaranya adalah tujuan untuk lebih meningkatkan kekuatan kemauan, meningkatkan stabilitas emosional, pengembangan penalaran, motivasi, sikap, keyakinan, dan kinerja, baik secara fisik maupun bersifat psikis (kejiwaan). Jadi pembinaan mental merupakan berbagai macam perlakuan yang diberikan kepada atlet pada saat masuk pemusatan latihan, setelah pemusatan latihan dan akan berguna bagi perkembangan pribadi atlet di masa yang akan datang. Pembinaan mental meliputi semua usaha atau perlakuan pendidikan, termasuk bimbingan konseling atau "*guidance and counseling*" bagi mereka yang mengalami masalah psikologis dan menyiapkan atlet agar memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental pada saat pertandingan.

Pembinaan mental, sebagaimana disinggung di muka adalah semua upaya yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur, terarah dan tujuannya jelas, pembinaan mental tersebut dilakukan dengan memeberikan pengarahan, bimbingan, dan pengawasan (control). Tugas pembinaan mental terutama merupakan tugas pelatih yang tiap hari berinteraksi dengan atlet, untuk itu perlu di Bantu para ahli, khususnya para ahli psikologi olahraga dan pendidikan, keluarga dan lingkungan sekitar. Tujuan yang akan dicapai adalah menguatkan dan mengontrol kemauan, membina stabilitas emosional, mengembangkan penalaran, sifat-sifat dan sikap, serta motivasinya. Tujuan tersebut sama dengan tujuan *mental training* sebagaimana sudah penulis kemukakan pada bab terdahulu. Untuk mencapai tjuan tersebut tidak mudah, tidak dapat

segala sifat dan hukumnya. Sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet, sehingga latihan mental (*mental training*) yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan.

Training center (pelatihan) menurut para ahli sebagai berikut:

1. Harsono (1988:101) bahwa "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan hari demi hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
2. Kasiyo Dwijowinto (1993:317) mengungkapkan bahwa "latihan adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.
3. Rothing (1972) "pelatihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga.
4. Harre (ed, 1972) menjelaskan dalam pengertian luas, "pelatihan olahraga adalah keseluruhan proses persiapan dalam pertandingan olahraga.
5. Kemudian menurut PASI yang dikutip oleh Mufidatul (2013:8) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness atau kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah kegiatan yang direncanakan guna menjadikan kebugaran pada diri seseorang dan dapat mempersiapkan siswa baik dari segi penampilan, kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi pertandingan.

Mental menurut para ahli sebagai berikut:

1. Drever (1971) mendefinisikan mind atau mental sebagai keseluruhan struktur dan proses baik yang disadari maupun tidak, dan merupakan bagian dalam psike yang terorganisir. Nideffer menyebut *mental training* sebagai mental rehearsal, suatu proses perlakuan dimana

mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan.

Pemahaman mengenai *mental training* berawal dari sebuah pengertian *mental training* itu sendiri. Dalam penampilan olahraga, mental merupakan penentu muncul tidaknya sebuah keterampilan fisik pada saat bertanding. Pada artikel kali ini kita akan membahas mengenai pengertian *mental training* yang bisa menjadi patokan untuk menyusun sebuah bentuk latihan mental. Munculnya pengertian *mental training* berawal dari konsep mental itu sendiri yang diungkapkan oleh Drever (1971) yaitu "mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak, dari bagian dalam psyche yang terorganisir".

Unestahl (1988) mengatakan bahwa *mental training* merupakan latihan jangka panjang dan sistematis untuk berkembang dan belajar mengendalikan: 1) tingkah laku 2) penampilan 3) emosi dan mood-states (suasana hati) 4) proses-proses badaniah". Setiap atlet selalu menghadapi situasi psikologis "harapan untuk sukses" dan "ketakutan akan gagal"; melalui *mental training* akibat-akibat negatif relatif lebih mudah diatasi. Kemungkinan terjadi Zeigarnik Effect (Heinz Heckhausen), yakni seorang atlet yang mudah teringat hal-hal yang tak dapat diselesaikan dengan baik (kekalahan atau kegagalan) juga merupakan masalah yang mendorong perlunya *mental training*.

Mental training atau yang disebut UNESTAHL (1989), yang dialih bahasakan oleh Sudibyo S (1989:103), "Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun, juga menghadapi hambatan dari dalam diri sendiri maupun hambatan dari luar dalam menghadapi pertandingan"

Berdasarkan ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa *mental training* adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan

selalu disebabkan oleh faktor mental atau faktor psikologis. Jika penyebab masalahnya tidak terlebih dahulu diatasi, maka masalah mentalnya juga sulit untuk dapat diperbaiki. Dengan demikian, jika menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka atlet, pelatih maupun psikolog olahraga harus pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental.

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu si atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis. Namun, sebelum memastikan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh faktor psikologis, perlu secara cermat dianalisis kemungkinan adanya penyebab faktor teknis atau fisiologis. Jika penyebab utamanya ternyata adalah faktor teknis atau fisik, maka faktor-faktor tersebutlah yang perlu dibenahi terlebih dahulu. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani.

Setelah dipastikan bahwa seorang atlet mengalami masalah mental psikologis, atau perlu meningkatkan keterampilan psikologisnya, maka kepada atlet tersebut dapat diterapkan latihan mental. Ada tiga karakteristik yang sebaiknya terdapat pada diri atlet yang menjalani latihan mental, yaitu:

- a. Atlet harus mau menjalani latihan mental tersebut. Jika suatu tugas dihadapi dengan sikap positif, maka potensi keberhasilannya semakin nyata. Sebaliknya, jika si atlet malas melakukan latihannya, maka kegagalan menghadang. Oleh karena itu, si atlet sendiri yang harus memutuskan bahwa atlet mau menjalani setiap program latihan sampai selesai, dan harus yakin bahwa latihan tersebut membawa manfaat bagi kemajuan prestasinya. Tanpa adanya komitmen tersebut, atau jika atlet merasa terpaksa dalam menjalankan latihannya, maka manfaat dari hasil latihan yang dijalannya sirna.
- b. Atlet harus menjalankan setiap program latihan secara utuh. Keuntungan atau manfaat dari latihan mental hanya terasa jika atlet

mengakomodir semua unsur untuk berpartisipasi dan berinteraksi sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dengan menggunakan upaya-upaya yang efektif dan efisien. Upaya efektif dan efisien tersebut diantaranya, pelatih yang memiliki kompetensi yang memadai, olahragawan yang mempunyai minat dan motivasi tinggi untuk berprestasi serta memahami tujuan yang dicapai, disamping sarana dan prasarana latihan yang lengkap dan mutakhir.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994) dan Marten (1990) yang dikutip Giri Wiarto (2013:153) terdiri dari 10 prinsip, yaitu sebagai berikut :

1) Prinsip Kesiapan

Prinsip ini materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Atlet yang belum dewasa lebih sedikit untuk mampu memanfaatkan latihan. Hal demikian karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik kematangan otot, power maupun psikologis.

2) Prinsip Individual

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Demikian juga dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

3) Prinsip Beban berlebih

Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan harus diberikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan apabila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet.

4) Prinsip Peningkatan

Ketika latihan, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinu. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

keyakinan tingkahlaku, serta meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu (Sudibyo:2001).

Mental training dapat ditinjau dari 2 sudut pandang yaitu motivasi itu sendiri dan motif berprestasi karena keduanya berbeda dalam pengertian walau sama-sama komponen penentu prestasi. Motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong atau potensial motivations sedangkan motif berprestasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia *actual motivations*. Setiap individu untuk mencapai tujuannya mestinya kebutuhan itu harus terpenuhi lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorong manusia untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktifitas dan manusia segera menentukan aktifitasnya.

Mental training dalam proses pelaksanaannya tentunya sangat ditentukan oleh adanya pendekatan ilmiah dalam rangka penguatan mental dengan menggunakan strategi dari salah satu komponen yaitu motivasi. Komponen itu ada dan dapat ditingkatkan. strateginya di dalam kajian motivasi ini akan dijelaskan dengan teori lingkaran yang dikemukakan oleh (Hall and Lindzey :1970).

Secara luas, mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Nasutio, 2010). Koruc (2004) menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu, mental dapat dilatih dan dikembangkan. Istilah yang sering digunakan adalah *skills* atau *psychological skill* yang diterjemahkan sebagai kecakapan atau keterampilan mental. Gunarsah, Sockasah, dan Satiadarma (1996), latihan mental didefinisikan sebagai "*a systematic, regular and longterm training to detect and develop resource and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes*".

Menurut Weinberg dan Gould (1995), tahapan atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga, yaitu: 1). Tahap pendidikan,

Demikian juga dengan masalah yang disebabkan oleh faktor fisik, misalnya atlet menjadi lebih lambat, sehingga atlet tersebut seperti atlet yang memiliki motivasi rendah. Kedua contoh tersebut menunjukkan bahwa masalah mental tidak selalu disebabkan oleh faktor mental atau faktor psikologis. Jika penyebab masalah tidak terlebih dahulu diatasi, masalah mental atlet juga akan sulit diperbaiki.

Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (*psychological skills*) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengelolaan emosi, pengembangan diri, peningkatan daya konsentrasi, penetapan sasaran, persiapan menghadapi pertandingan, dan sebagainya. Bentuk latihan kecakapan mental yang paling umum dilakukan oleh atlet elit adalah:

1. **Berfikir positif.** Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.
2. **Membuat catatan harian latihan mental (mental log).** Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Dengan melakukan perubahan pola pikir hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai "langkah baru" — setelah mengalami frustrasi, keraguan,

berhasil dicapai. Produktivitas itu ditentukan oleh pengembangan teknologi prestasi tenaga kerja. Prestasi atau kinerja ini adalah hasil gabungan dari motivasi dan kecakapan tenaga kerja. Untuk memotivasi tenaga kerja menaikkan produktivitas, langkah yang harus ditempuh adalah menjelaskan apa yang dimulai atau dilanjutkan oleh tenaga kerja. Oleh karena itu, produktivitas harus dijabarkan dalam bidang permasalahan tugas yang akan dilaksanakan.

Penetapan sasaran (*goal setting*) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan melulu berupa hasil akhir (*output*) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

4. **Latihan relaksasi.** Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah "autogenic training" dan berbagai latihan

2. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
3. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
4. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak
5. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
6. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
7. Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan
8. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
9. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan
10. Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan
11. Terapi relaksasi dilakukan untuk mencegah dan mengurangi ketegangan pikiran dan otot - otot akibat stres karena ketegangan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Bila ketegangan terjadi maka tubuh akan menjadi lemah dan akibatnya tubuh tidak dapat melakukan fungsinya secara optimal.

Relaksasi penting apabila anda mempunyai gejala seperti berikut:

- a. Berdebar-debar
- b. Sakit kepala
- c. Berpeluh
- d. Susah untuk bernafas
- e. Paras glukos darah yang tidak terkawal
- f. Keadaan badan yang tidak selesa seperti ketidakcernaan, sembelit dan kegelisahan.
- g. Kepenatan atau susah hendak tidur.
- h. Ketegangan otot terutama otot ditengkuk dan otot bahu.

yang tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian atlet dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang di rancang oleh pelatihnya. Terlihat bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Otak kita mampu memodifikasi susunan sarafnya yang disebut *neuro-plasticity* dengan memfokuskan sumberdaya yang ada dan mengembangkan materi abu-abu di korteks. Sehingga, stimulasi yang ditimbulkan dari proses visualisasi akan membuat otak kita menjadi lebih jago dalam melakukan aktivitas yang dipelajari. Aktivitas yang dilatih berulang-ulang akan meningkatkan level keahlian kita dalam melakukannya. Dan teknik visualisasi bisa menjadi perangkat tambahan yang akan melejitkan keahlian tersebut. Imajinasi yang dilakukan berulang-ulang juga memiliki pengaruh yang sama. Kemampuan otak dalam meningkatkan level keahlian seseorang lewat repetisi disebut juga dengan istilah; memori prosedural.

Memori prosedural adalah memori untuk melakukan sesuatu yang menjadi tuntunan dalam satu kinerja dan bisa dilakukan tanpa terlalu disadari. Memori prosedural diutilisasi dalam eksekusi suatu proses yang terintegrasi tanpa membutuhkan banyak atensi. Sebagai contoh, memori prosedural digunakan waktu kita sedang mengemudi, sehingga kita semakin lancar dalam berkendara daripada ketika pertama kali belajar mengemudi.

tersebut memberi pengaruh tidak hanya pada psikis tetapi juga pada ketubuhan seseorang. Sejalan dengan Eversheim dan Block (2002) yang menjelaskan bahwa selama berlangsungnya perilaku ke arah sasaran, kondisi pra- isyarat atau visualisasi sasaran harus tetap dipertahankan. Menurut Fanning (1988), jika hal ini tidak dilandasi oleh persiapan yang matang serta kesiapan yang baik, visualisasi tersebut akan tinggal sebagai suatu fantasi atau angan-angan belaka. Metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat (Savelbergh dan Kamp, 2000). Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing-masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya 'melihat' gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Imagery atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam benak seseorang (Fanning, 1988). Melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu karena ia membentuk imaji suatu

dapat tetap menjaga konsentrasi dengan baik. Itu semua memerlukan peranan penting psikologis agar dapat melakukan latihan mental dengan tujuan yang tepat (Wibowo dan Rahayu, 2016).

Visualisasi adalah penciptaan gambaran tindakan yang akan dilakukan tanpa adanya rangsangan dari luar yang melibatkan indera-indera manusia, seperti warna, bau, atau rasa. Proses visualisasi akan membantu seorang atlet untuk menghadapi pertandingan sebelum pertandingan tersebut berlangsung. Melalui aktivitas visualisasi ini, atlet akan lebih siap dengan segala kemungkinan yang bisa terjadi. Selain itu, dengan mengantisipasi semua hal yang mungkin terjadi, seorang atlet akan berkonsentrasi dengan lebih baik. Proses latihan mental ini akan dibahas lebih jauh pada sesi *Imagery training*.

Latihan mental dilakukan selama atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Dengan sekilas uraian mengenai latihan mental bagi atlet, dengan harapan para atlet, pelatih maupun pembina olah raga semakin menyadari bahwa latihan mental sangat diperlukan untuk mendapatkan prestasi puncak dan untuk melakukan latihan mental tersebut diperlukan proses dan alokasi waktu tersendiri.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mental training*

Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang

membantu atlet merasakan identitas dirinya (*sense of identity*), yaitu lebih memahami keadaan yang terjadi pada dirinya.

2) **Rasa Harga Diri ("Self Esteem")**

Kebutuhan akan rasa harga diri tidak akan terpenuhi atau terpuaskan tanpa adanya orang lain, demikian menurut Alderman (1974), dan kebutuhan rasa harga diri ini dapat terpenuhi melalui hubungan interpersonal dengan orang lain (pelatih, sesama atlet, dan penonton). Sehubungan dengan pendapat tersebut, maka rasa harga diri dapat dibina melalui ketergabungan atlet dalam kelompok-kelompok olahraga yang dipandang elite oleh para atlet atau masyarakat.

3) **Disiplin dan Tanggung jawab**

Disiplin adalah sikap atau kesediaan psikologik untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku. Atlet yang disiplin akan berusaha menepati ketentuan, tata tertib, dan biasanya patuh pada pembuat peraturan (Pelatih atau Pembina). Disiplin atlet apabila dikembangkan lebih lanjut dapat menimbulkan kesadaran yang mendalam untuk menepati segala bentuk nilai-nilai, meskipun tidak ada yang mengawasi bahkan akhirnya juga akan mematuhi rancangan-rancangan yang dibuatnya, sesuai dengan pengetahuan tentang hal-hal yang dianggap baik. Kesadaran yang timbul dari dalam dirinya sendiri, tanpa adanya pengawasan dari orang lain, menimbulkan disiplin diri sendiri.

Atlet yang memiliki disiplin sendiri sadar untuk melakukan latihan sendiri, tanpa ada yang memerintah dan mengawasi. Ia sudah mempunyai rasa tanggung jawab untuk menepati dan mendukung nilai-nilai yang dianggap baik dan tepat untuk dilakukan.

4) **Penguasaan Diri**

Penguasaan diri erat hubungannya dengan kematangan emosional atlet, tegasnya atlet yang dapat menguasai diri berarti dapat menguasai emosionalnya dalam menghadapi segala bentuk stimulasi yang tidak cocok dengan perasaannya. Atlet yang dapat

adanya pengaruh dari luar (perlakuan) yang membatasi tercapainya kepuasan.

3) Tindakan Agresif

Dalam olahraga sering kita lihat seorang atlet yang mendapat hukuma menjadi marah tidak terkendali, lalu memukul wasit. Tindakan agresif memukul wasit tersebut memungkinkan di landasi keadaan kejiwaan atlet yang mengalami frustasi. Sesuai pendapat Dollard, dkk, yang mengemukakan ; "*Agression is always a consequence of frustration to mean that frustration always leads to aggressive behaviour*". (Magargree & Hokanson, 1970).

Sehubungan dengan tindakan agresif yang dilakukan seseorang, tetapi bukan karena orang tersebut mengalami frustasi, Raven dan Rubin (1976) mengemukakan pendapat beberapa gejala, yaitu :

1. Tindakan agresif instrumental
2. Tindakan agresif atas dasar meniru
3. Tindakan agresif atas dasar perintah
4. Tindakan agresif dalam hubungannya dengan peran social
5. Tindakan agresif karena pengaruh kelompok

Setiap atlet memiliki beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mengikuti kegiatan pertandingan olahraga di mana hal tersebut dibentuk dalam latihan mental (*mental training*). Hal tersebut akan dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut, antara lain:

a. *Adversity Quotient*

Dalam perjalanan menempuh karier, atlet sering dihadapkan pada rintangan dan kesulitan. Rintangan dan kesulitan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri sendiri, dan terjadi sewaktu latihan maupun pertandingan. Perjalanan menuju puncak sukses dapat dianalogikan dengan sebuah pendakian, dan dengan analogi tersebut atlet dapat dklasifikasikan ke dalam tiga kelompok (Stolz, 2000):

secara terus menerus. Sukses mungkin menampiri kita ketika kita tidak mengharapkannya dan kebanyakan orang tidak menyadarinya. Jordan lebih menekankan pada proses untuk mengerahkan seluruh kemampuan yang dimilikinya (Williams, 2002). Menurut Carnegie yang dikutip oleh Williams (2002), kebanyakan orang mengeluarkan 25 % energi dari kemampuannya dalam bekerja. Dunia angkat topi bagi mereka yang mengerahkan kemampuannya lebih dari 50 %, dan dunia membungkuk takzim kepada segelintir orang yang menyumbangkan 100 % kemampuannya.

Thatcher yang dikutip oleh Susilo (2000), sebagai orang yang pernah menjadi orang nomor satu di Inggris mengatakan bahwa ia tak pernah mengenal orang yang bisa mencapai sukses tanpa kerja keras. Rahasia sukses adalah kerja keras. Hal ini tidak selalu membawa kita ke puncak prestasi, tetapi pasti membawa kita sangat dekat dengan kesuksesan.

Dalam dunia kerja, Edison yang dikutip oleh Stoltz (2002) mengatakan bahwa sibuk tidak identik dengan bekerja efektif. Sasaran kerja adalah produktivitas dan pencapaian. Untuk mencapai keduanya diperlukan pemikiran, perencanaan, kecerdasan, kejelasan tujuan, dan keringat. Dengan demikian bekerja yang sesungguhnya bukanlah bekerja sekedarnya. Sebenarnya tidak ada orang yang gagal, yang banyak adalah mereka yang berhenti sebelum mencapai keberhasilan. Senada dengan hal tersebut Dryden (2001) mengatakan bahwa kebanyakan orang gagal adalah yang tidak menyadari betapa dekatnya mereka ke titik sukses saat mereka memutuskan untuk menyerah. Lebih dari itu Salak yang dikutip oleh Williams (2002) mengatakan bahwa ada dua macam orang gagal, yaitu mereka yang bertindak tanpa berpikir, dan mereka yang berpikir tanpa bertindak.

Tasmara (2001) mengatakan bahwa mereka yang memiliki sifat tabah adalah mereka yang mampu menghadapi tekanan. Sikap percaya diri yang dilandaskan pada iman menyebabkan segala bentuk tekanan tidak dijadikan sebagai kendala, tetapi dimaknai sebagai

beberapa orang, maka menjadi merana dan mulai berketetapan. Ada hubungan timbal balik antara jiwa dan raga yang telah menjadi bahan kajian para ahli psikologi. Ronge yang dikutip Sudibyo (1993) mengatakan bahwa manusia sebagai suatu organisme mengikuti hukum alam.

Toleransi tingkat kecemasan seseorang berbeda. Kecemasan yang melewati batas ambang kemampuan seseorang atlet menimbulkan dampak negatif, antara lain; tidak bisa konsentrasi, kehilangan koordinasi gerak, dan akhirnya menurunkan prestasi. Bagi atlet pada umumnya kecemasan yang tertinggi disebabkan oleh persaingan dalam mencapai prestasi atau takut tidak berprestasi. Strategi pembinaan mental agar tidak gugup atau cemas, dan semacamnya saat pertandingan, menurut Weinberg (1984):

1. *Attentional focus* atau *concentration*
2. *Self-efficacy statement*
3. *Relaxation*
4. *Imagery*
5. *Preparatory Arousal*

c. **Kematangan Emosi**

Emosi adalah suatu reaksi kognitif dan reaksi tubuh terhadap situasi tertentu. Emosi terkait pada tiga aspek yaitu: 1) Persepsi, 2) Pengalaman, dan 3) Proses berpikir. Ada empat komponen pengendali emosi: 1) *Emotional Knowledge*, 2) *Emotional Spirituality*, 3) *Emotional Authenticity*, dan 4) *Emotional Reconciliation*. Di samping keempat pengendali tersebut, untuk mencapai tingkat kematangan emosi harus didorong oleh empat komponen berikut: 1) *Emotional Awareness*, 2) *Emotional Acceptance*, 3) *Emotional Affection*, dan 4) *Emotional Affirmation* (Martin, 2003).

Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi puncak harus didukung oleh tingkat kematangan emosi yang tinggi. Pengendalian emosi merupakan kunci pengendalian diri dalam menghadapi situasi kompetisi yang sangat menekan. Jika seorang atlet tidak memiliki tingkat

manarik dari emosi manusia dikemukakan sebagai berikut:

- 1 Emosi manusia berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi
- 2 Emosi memberi kegairahan dalam kehidupan manusia
- 3 Emosi bermanfaat sebagai memperkuat pesan atau informasi yang disampaikan (*reinforcer*)
- 4 Emosi sebagai penyeimbang kehidupan kita (*balancer*), dengan kata lain emosi memungkinkan kita menjaga proses homeostatis dalam diri kita.

Di tahun 1971 Rappaport yang dikutip Gregor (2000) mengatakan emosi tidak hanya diperlukan dalam penciptaan ingatan, tetapi emosi adalah dasar dari pengaturan memori. Orang tidak akan sukses di bidang apapun kecuali mereka senang menggeluti bidang tersebut. Dewasa ini emosi digunakan sebagai kunci gerakan *Accelerated Learning* termasuk memacu keinginan mencapai prestasi puncak bagi seorang atlet.

d. Relaksasi

Untuk mencapai keadaan relaks kita harus masuk ke pikiran bawah sadar, mencapai gelombang energi otak alpha. Keadaan alpha adalah keadaan putaran gelombang otak dengan frekuensi 7 – 13 per detik. Keadaan ini adalah dalam kondisi relaks tanpa stress, yang membuka jalan menuju ke pikiran bawah sadar secara efektif. Dalam kondisi alpha konsentrasi akan terpusat pada satu hal dalam satu saat. Kita harus membuka filter *Reticular Activating System* yang membatasi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Ketika seseorang berpikir dua hal atau lebih dalam satu saat, maka ia akan kembali pada kondisi beta. Dalam kondisi alpha pikiran kita dalam keadaan relaks tetapi siaga serta kreatif.

Aribowa (2002) mengatakan bahwa pada saat pertama kali latihan relaksasi kita memerlukan waktu kira-kira 15 menit. Selanjutnya setelah beberapa kali berlatih membutuhkan waktu cukup 3 menit. Pada akhirnya jika sudah sangat terlatih, proses relaksasi ini hanya cukup

berperang dalam peperangan yang sesungguhnya. Dia menyatakan imajinasi lebih kuat ketimbang kemauan kuat.

Hasil studi Benyamin Bloom selama 5 tahun terhadap 120 atlet, artis dan sarjana top Amerika, menemukan kunci sukses ke puncak prestasi bukan talenta bawaan (bakat). Sukses yang dicapai karena motivasi dan tekad luar biasa yang muncul dari visi tentang sesuatu yang mereka inginkan.

Marilyn King yang dikutip Rose (2003) mengemukakan tiga karakter utama yang dimiliki kebanyakan orang sukses yaitu: Hasrat, Visi, dan Aksi dengan rumus:

$$\text{HASRAT} + \text{VISI} + \text{AKSI} = \text{SUKSES}$$

Hasrat adalah sesuatu yang menjadi perhatian, sangat ingin melakukannya atau yang dicita-citakan. **Visi** adalah kemauan melihat tujuan dan membayangkan langkah demi langkah untuk mencapainya dengan jelas. **Aksi** adalah melakukan sesuatu setiap hari sesuai rencana, yang akan membawa mereka selangkah lebih dekat dengan impiannya. Untuk menuju *flow* dibutuhkan pula keterampilan yang menadai serta otomatisasi gerak sehingga tidak lagi diperlukan analisis yang mendalam saat bertanding.

f. Gelombang Energi Otak

Gelombang otak diukur oleh mesin yang disebut elektroensefalograf (EEG). Mesin ini mengukur berapa bunyi tut yang muncul di layar dalam setiap detik. Jumlah putaran per detik itu menentukan keadaan gelombang otak. Oleh para ilmuwan gelombang energi otak itu dibagi dalam empat tingkat yaitu: 1) Delta, 2) Theta, 3) Alpha, dan 4) Beta (Gregor, 2000; Aribowo, 2002; Taufiq, 2003)

1. Delta

Keadaan delta adalah keadaan di saat kita sedang tidur, tetapi tidak bermimpi, artinya otak tidak melakukan apa-apa. Akan tetapi hal positifnya keadaan ini adalah kondisi prima untuk penyembuhan. Kecepatan putarannya 0,5 – 3,5 Hz per detik. Frekuensi tidak boleh nol karena kalau nol artinya otak telah mati. Banyak penyakit dapat

pemantauan EEG gelombang otak pada kisaran diatas 15 HZ. menunjukkan kinerja logis otak. Pada saat itu panca indera berperan sangat penting. Informasi yang masuk diproses sedemikian rupa oleh otak dan kemudian ditanggapi. Otak dalam kondisi beta adalah otak analitis. Menurut istilah Edward deBono yang dikutip oleh Taufiq (2003) dalam kondisi ini otak berfikir secara vertikal.

D. Tips dan Strategi

Strategi *mental training* dan perlakuan (*treatment*) yang di latihkan harus disesuaikan dengan keadaan individual atlet, selaiin harus disesuaikan dengan keadaan sebagian besar anggota team, karena ada *mental training* yang ditunjukan kepada atlet orang perorang. Sehubungan itu perlu diketahui beberapa gejala yang sering terjadi pada atlet, baik gejala yang perlu dikembangkan, maupun gejala-gejala yang menimbulkan gangguan atau hambatan pencapaian prestasi. Penetapan strategi *mental training* selain disesuaikan dengan sifat-sifat pembawaan, juga disesuaikan dengan situasi pada waktu itu, misalnya sedang menghadapi pertandingan yang menentukan atau sesudah kalah pertandingan di mana seluruh anggota tim merasa terpukul dan merasa sangat malu dengan kekalahan yang dialami.

Semua upaya pembinaan mental, baik itu perlakuan sehari-hari, bimbingan dan konseling, maupun *mental training*, harus terkait dengan tujuan akhir dari *mental training* maupun pembinaan mental. Chung Sung Tai (1988) juga mengungkapkan pandangan dasar mengenai perlunya *mental training* agar atlet mencapai prestasi puncak, antarlain di kemukakan perlu di kosentrasi untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Menurut Chung Sung Tai di samping pendekatan holistic, maka *mental training* juga selalu berkaitan erat dengan latar belakang kehidupan atlet, oleh kerena itu *mental training* tidak sama antara yang satu dengan bangsa lain. Salah satu tujuan *mental training* adalah melatih bagaimana menemukan cara-cara untuk mendapat mengontrol diri, cara yang biasa dilakukan sehari-hari untuk mengontrol sesuatu dengan kemampuan

Memahami keberadaan atlet merupakan prinsip-prinsip dasar yang selalu harus melekat pada diri seorang Pembina/pelatih dalam memberikan latihan-latihan, sebagai pedoman perlu diperhatikan beberapa prinsip dasar dibawah ini:

1. Manusia bersifat organis, maka atlet tidak terlepas dari hukum-hukum ilmu faal yaitu hukum psikofisiologi. Misalnya atlet lari kencang tentu membutuhkan pernapasan yang dalam dan pengambilan nafas terengah-engah. Setiap manusia akan tegang menghadapi pertandingan. Untuk dapat memobilisasi sumber-sumber kemampuan jiwa, harus relaks tidak ada beban mental maupun fisik, maka pada awal *mental training* perlu sekali kepada atlet diberikan relaksasi.
2. Drever (1971: 188) mental adalah keseluruhan struktur dan keseluruhan proses-proses dari unsur-unsur kejiwaan yang terorganisasi, maka pemahaman manusia sebagai kesatuan psiko-fisik yang organis merupakan prinsip prinsip dasar yang tidak boleh diabaikan. Dengan demikian pendekatan psiko-fisik saat ini telah berkembang lebih lanjut kepada pendekatan holistik yaitu pendekatan manusia seutuhnya, baik sebagai kesatuan jiwa-raga yang organis, sebagai makhluk sosial dan sbagai makhluk tuhan yang bersifat dinamis.
3. Motivasi, merupakan prinsip dasar yang tidak boleh diabaikan yaitu setiap manusia ingin memenuhi kebutuhan dan mendapat kepuasan. Dalam olahraga motif berprestasi merupakan tuntutan kebutuhan yang utama sehingga mendapatkan keberhasilan.
4. Sikap percaya diri, yaitu memahami bahwa dalam suatu pertandingan pada akhirnya yang menentukan kalah dan menang adalah atlet itu sendiri. Atlet tidak cukup hanya menguasai teknik, taktik saja tetapi lebih dibutuhkan ketahanan mental pada saat pertandingan yaitu percaya akan kemampuan dirinya sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri

10. Konsep diri, yaitu untuk memantapkan perkembangan pribadi atlet, dengan menggunakan pandangan secara menyeluruh tentang pribadinya dan mempunyai rencana hidup yang mantap, dan siap menghadapi keadaan yang bagaimanapun juga.
11. Komitmen, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai suatu anggota team dan sebagai utusan suatu negara, rasa tanggung jawab untuk mengharumkan nama daerah dan bangsa.
12. Meditasi, perlu dilakukan oleh atlet untuk mengatasi suatu masalah dan memperkuat mental atlet. Dengan meditasi disamping atlet dapat lebih berkonsentrasi juga akan mendatangkan ketenangan dan kesabaran, sehingga tindakannya lebih mantap dan terarah.

b. Mengetahui Kepribadian Atlet

Setelah memahami prinsip-prinsip dasar bagi pelatih dan atlet, maka kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut sesuai sasaran dan tujuan akhir yang akan di capai. Dengan didasarkan hasil penelitian mengenai terbentuknya citra diri yang menunjukkan kecenderungan dapat merubah sikap atlet. Sudiby, (1992: 98) lebih lanjut juga telah dibuktikan bahwa terbentuknya konsep diri ternyata dapat meningkatkan motivasi, mengurangi rasa takut gagal, serta dapat mengembangkan sikap sosial.

Mengingat setiap atlet memiliki sifat dan kemampuan yang berbeda yang membutuhkan perhatian khusus dan perlakuan yang berbeda pula, maka *mental training* harus didahului dengan penelitian diagnostik, kemudian menetapkan sasaran untuk dijadikan objek atau target perlakuan pada atlet. Sebelum melakukan latihan mental maka perlu kiranya mempedomani langkah-langkah untuk mengetahui kepribadian atlet dibawah ini:

1. Penelitian diagnostik

Penelitian diagnostik adalah pendekatan kepada atlet untuk meneliti sifat-sifat keperibadiannya, motivasi, pemikiran, perasaan serta kemampuan dan kelemahan setiap individu atlet,

(spirit) melalui meditasi, berdoa, merenungkan sesuatu secara positif, berfikir benar, bertindak, dan sebagainya.

d. **Sistematika *Mental training***

Setelah pelatih menemukan kelebihan dan kelemahan atlet melalui beberapa penelitian diatas, maka sudah dapat ditetapkan sasaran dan tujuan yang akan di laksanakan melalui latihan mental (*mental training*), berikut sistematika latihan yang di dahului dengan latihan pendahuluan, latihan dasar, latihan mental, pemantapan dan pembentukan konsep diri.

1. Latihan Pendahuluan

Latihan pendahuluan *mental training* (preliminary training) pada dasarnya meliputi latihan dengan sasaran atau tujuan sebagai berikut:

- a. Menyiapkan keserasian perkembangan fisik dan mental atlet, meningkatkan proses metabolisme, dengan latihan pernapasan, relaksasi konsentrasi untuk menormalkan fungsi-fungsi fisiologik dan psikologik.
- b. Menyiapkan fisik dan mental atlet sehingga lebih siap menerima latihan mental, untuk meningkatkan keterampilan.

Latihan pendahuluan ini dimaksudkan agar atlet memiliki kondisi dan kesiapan mental. Dalam hal ini keserasian dan keselarasan hubungan aspek-aspek mental psikologik atau sumber-sumber kemampuan jiwa manusia, merupakan sasaran pembinaan yang utama. Selama latihan pendahuluan ini atlet dilatih untuk lebih memahami diri sendiri, berpikir positif, sehingga timbul persepsi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Oleh karena itu, latihan pendahuluan lebih ditujukan untuk menyiapkan bagian-bagian yang berkaitan dengan sikap mental atlet, seperti motivasi, pemikiran perasaan, dan faktor-faktor yang datang dari luar dirinya, seperti pengetahuan, pengalaman, hambatan dan faktor lainnya. Secara garis besar inti

perkembangan mental atlet, maka atlet perlu dilatih untuk dapat menguasai diri dan dapat mengendalikan gejala yang terjadi dalam dirinya; khususnya ini sangat erat kaitannya dengan penguasaan emosional, karena terjadinya "*emotional instability*" akan mempegaruhi "*psychological instability*" dan jelas hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kinerja atlet.

Penguasaan emosi ini dilakukan dengan latihan-latihan untuk menjaga stabilitas emosional, menghindarkan diri dari rasa jemu ("*boredom*"), kelelahan mental ("*mental fatigue*"), dan mengontrol gejala-gejala fisiologik yang terjadi sebagai akibat terjadinya fluktuasi emosional.

Latihan penguasaan emosi atau "*emotional control*" sangat penting bagi setiap atlet, khususnya atlet-atlet, karena fluktuasi emosional sangat berpengaruh pada proses fisiologik dan kondisi mental secara keseluruhan, sehingga jelas akan berpengaruh terhadap penampilan dan kinerja atlet. Latihan penguasaan emosional dapat dilakukan antara lain, dengan:

1. Latihan meningkatkan kesadaran dan penguasaan fisik, yang dikenal dengan "*body awareness*"; latihan ini biasanya dilakukan untuk mengetahui dan mendiagnosa pengaruh gejala psikologik terhadap perubahan fisiologik. Salah satu cara yang cukup terkenal adalah dengan "*biofeedback*".
2. Meningkatkan stabilitas emosional; yaitu dengan latihan menguasaidiri untuk meredam kemarahan, rasa tidak puas atas keputusan wasit, dsb; sehingga dapat menguasai ketegangan-ketegangan ototnya, meskipun dalam keadaan tidak puas atau terganggu stabilitas emosinya.
3. Menghindarkan rasa jemu ("*boredom*") dan kelelahan mental ("*mental fatigue*"); ini dapat dilakukan dengan latihan relaksasi membiasakan atlet dapat mengisi waktu luang dengan baik, menciptakan berbagai variasi latihan, dan sebagainya.

ketahanan mental, karena dalam suatu pertandingan kemungkinan atlet meghadapai tantangan atau hambatan, yang berupa cemohan dari penonton, wasit yang dirasakan memihak lawan, dan juga hambatan yang datang dari dalam dirinya sendiri, seperti rasa lelah, perasaan tertekan dan kurang mampu mengadapi permainan lawan, dsb-nya.

Latihan ketrampilan mental dan latihan penguatan mental harus dilakukan atas dasar penelitian diagnostik, dengan menggunakan pendekatan individual. Tiap-tiap individu menunjukkan sifat-sifat dan kemampuan-kemampuan yang berbeda, serta kekuatan dan kelemahan yang berbeda pula; oleh karena itu perlu ditetapkan sasaran pembinaan dan program latihan mental sesuai dengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu. Seorang atlet akan dapat menunjukkan penampilan dan kinerja yang baik apabila memiliki "*the ideal performing state*" (Unestahl, 1994: 47), yaitu keadaan atau kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet melakukan kinerja dengan sebaik-baiknya. Mengenai "*the Ideal Performing State* " disingkat IPS yang terjadi pada atlet, dapat ditandai dengan adanya gejala atau ciri-ciri sebagai berikut:

1. Daya konsentrasinya meningkat;
2. Tidak merasa kelelahan atau merasa tenaganya terkuras habis;
3. Mampu mengambil keputusan dan mereaksi dengan cepat;
4. Merasa dapat mengontrol diri sendiri dan dapat melakukan apa saja yang harus dilakukan;
5. Tidak ada pikiran akan gagal, pikiran tentang kelelahan, dan rasa percaya diri yang mengagumkan;
6. Seperti tidak mampu mengingat kembali apa yang terjadi (gejala amnesia), mengenai kinerja yang dilakukannya secara sempurna.

menghadapi stres;

6. IPS (*ideal performing state*), yaitu latihan untuk dapat terwujudnya kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet melakukan kinerja sebaik-baiknya;
7. Latihan meditasi dalam upaya mengembangkan sikap, pendapat dan kemauan untuk terus berusaha mencapai yang terbaik; dan sebagainya.

Semua latihan ketrampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang cukup lama, dan hampir dapat dikatakan tidak ada batas akhirnya. Keadaan dan kondisi mental atlet dapat berubah sesudah menghadapi berbagai situasi dan beban mental yang berbeda-beda, oleh karena itu latihan ketrampilan dan penguatan mental juga perlu selalu terus menerus dilakukan.

Latihan ketrampilan dan ketahanan mental harus terarah pada tiga aspek psikologik atlet, yaitu aspek kognitif (akal), aspek konatif (kemauan), dan aspek afektif-emosional, sehingga dapat selalu diupayakan hubungan yang harmonis antara ke tiga aspek kejiwaan tersebut.

4. Latihan Pemantapan dan Pembentukan Konsep Diri

Latihan tingkat lanjut ini dimaksudkan untuk pemantapan mental atlet dan pembentukan konsep diri. *The ideal performing state* (IPS) bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, dan akan dapat berubah apabila atlet belum memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental yang kokoh atau mantap; sehubungan itu diperlukan terus-menerus latihan pemantapan mental atlet.

a. Pemantapan Keterampilan dan Penguatan Keterampilan

Latihan pemantapan mental dilakukan dengan tujuan lebih meningkatkan kemampuan mental atlet, dan mengurangi hambatan-hambatan yang timbul dari kekurangan yang ada pada diri atlet.

mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, serta sudah mempunyai rencana hidup yang mantap. Dengan memiliki konsep diri yang mantap, seorang atlet akan mampu menghadapi keadaan yang bagaimanapun juga, dan diharapkan akan dapat sukses sebagai atlet dan dapat sukses dalam hidupnya.

Berdasarkan pembahasan di atas, langkah – langkah strategi yang di sarankan atau di simpulkan, yaitu :

1. Relaksasi, untuk melepaskan ketegangan psikis, baik menghadapi pertandingan maupun dalam hidup sehari-hari.
2. Memperkuat kemauan, antara lain sudah mencakup "*attentional focusing*" (pemusatan perhatian) dan "*Will power training*".
3. Meningkatkan stabilitas emosional, khususnya dengan penguasaan diri, mencapai ketenangan.
4. Mengembangkan penalaran, antara lain dengan latihan konsentrasi, kreativitas, reaksi, problem solving.
5. Memotivasi diri sendiri
6. Mengembangkan sifat-sifat sesuai dengan sifat pembawanya dan kebutuhan cabang olahraga yang digelutinya.
7. Sikap-sikap positif konstruktif, antara lain dengan positive thinking, terhadap masa depannya, dan juga terhadap orang lain dan keterlibatannya dalam team.
8. Dapat mandiri yang rasa percaya diri, sehingga tidak tergantung pada orang lain dan keterlibatan dalam team.
9. Mempunyai cita-cita ideal baginya, serta konsep diri menghadapi masa depannya.
10. Meditasi sesuai agama dan cabang olahraganya, sehingga timbul rasa tenang, dan dapat memusatkan perhatiannya.

- Arief, R. (2016). Perbandingan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat video dan melihat gerakan langsung atlet softball terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball. *Jurnal of Sport*, 1(1).
- Juriahna., & Tahkib, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragonan. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 2(1), 2-17
- Komaruddin. (2013). *Psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Kurniawan, A. (2016). Pembinaan cabang olahraga panjat tebing di Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 535-544.
- Raynadi., Rachmah., & Akbar. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-153.
- Subarjah, S. (2010). Pengaruh model latihan terhadap hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis. *Jurnal IPTEK Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI*, 12 (2).
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh latihan mental imagery terhadap hasil tembakan atlet menembak rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23-29.



Guntur Cahyo Utomo, MA

- Pelatih Mental Timnas U-19
- Penulis Buku Official Story Timnas U-19: Semangat Membantu



Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or

- Dosen FIK Universitas Jambi

Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S

- Dosen FIK Universitas Pendidikan Ganesha



Ewendi Wenik Mangolo

- Dosen FIK Universitas Cendrawasih



- Psikolog Sallak PRIMA
- Pelatih Mental Atlet Puslatda Jawa Timur

Dr. Sukendro, M.Kes

- Dosen FIK Universitas Jambi



Juriana, M.Si., Psikolog

- Dosen FIK Universitas Negeri Jakarta
- Psikolog Olahraga

Dr. Jan Lengkong, M.Kes., AIFO

- Dosen FIK Universitas Negeri Manado



