

Komarudin



PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA

PENGANTAR
PSIKOLOGI OLAHRAGA

Oleh:
Komarudin, M.A.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan (2) dipidanakan dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil Pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksudkan dalam ayat (1) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA

Oleh:
Komarudin, M.A.

 Udy
PRESS

2015

PENGANTAR

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Cetakan Mei 2015

Penulis:

Komarudin, M.A.

Editor: Teguh Setiawan

Tata Letak: Ari Setyo Wibowo

Desain Cover: Deni Satriya Hidayat

Dicetak dan diterbitkan oleh:

UNY Press

Jl. Affandi (Gejayan), Gg. Alamanda, Kompleks FT

Kampus Karangmalang, Yogyakarta

Telp. (0274) 589346

Email: unypress.yogyakarta@gmail.com

ISBN 978-602-7981-47-8

isi di luar tanggung jawab percetakan

86 hlm; 16 x 23 cm

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan buku dengan judul “Bunga Rampai Psikologi Olahraga” ini dapat terselesaikan.

Rasa terima kasih yang setinggi-tingginya penulis haturkan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta beserta seluruh jajarannya atas segala bentuk fasilitasi yang telah diberikan guna mendukung terselesaikannya penulisan buku ini.

Terdorong oleh kebutuhan di kalangan mahasiswa akan buku-buku perkuliahan mengenai ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga, penulis telah memberanikan diri untuk menyajikan bunga rampai psikologi olahraga ini kepada para mahasiswa dan khalayak umum. Dalam buku ini dibahas tentang topik-topik utama yang ada dalam kajian ilmu psikologi olahraga yang sangat diperlukan dalam mendukung pencapaian prestasi atlet dalam olahraga yang digelutinya.

Akhirnya, penulis ucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penulisan buku ini, khususnya kepada Prof. Drs. Koentjoro, MBS., PhD., Psikolog (Guru Besar Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada) yang telah bersedia menjadi reviewer buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini di masa yang akan datang.

Yogyakarta, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAGIAN-1 DEFINISI, SEJARAH DAN RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA	1
BAGIAN-2 KEPRIBADIAN ATLET	8
BAGIAN-3 MOTIVASI PADA ATLET	17
BAGIAN-4 KECEMASAN DALAM OLAHRAGA	27
BAGIAN-5 PERCAYA DIRI DAN PENAMPILAN ATLET	37
BAGIAN-6 PEMUSATAN PERHATIAN (ATTENTIONAL FOCUS)	42
BAGIAN-7 DEFENCE MECHANISM	50
BAGIAN-8 KOHESIVITAS TIM	55
BAGIAN-9 AGRESIFITAS DALAM OLAHRAGA	63
BAGIAN-10 KESEHATAN MENTAL	72
REFERENSI	78

BAGIAN-1

DEFINISI, SEJARAH DAN RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA

“Seorang juara adalah orang yang segera bangun setelah dia terjatuh (Patty Berg)”

Psikologi olahraga adalah sebuah cabang ilmu yang relatif baru, terutama di Indonesia. Bersama dengan cabang ilmu lain seperti nutrisi, kedokteran olahraga atau ilmu fisiologi, psikologi olahraga masuk dalam ranah *sport science*. *Sport Science* adalah rumpun ilmu pengetahuan yang berfokus untuk membantu atlet agar mempunyai kualitas teknik, fisik dan mental yang berada dalam level tertinggi.

Pentingnya pemanfaatan ilmu psikologi dalam olahraga didasari fakta bahwa ada 3 unsur yang menentukan keberhasilan seorang atlet atau sebuah tim dalam sebuah pertandingan, yaitu; fisik, teknik dan mental. Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling mempengaruhi. Orang yang sakit secara fisik akan mempengaruhi kondisi mental, begitu juga sebaliknya. Ada banyak unsur dalam mental seorang atlet yang menentukan keberhasilan sebuah pertandingan, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresifitas, team cohesion, leadership dan sebagainya. Sebelum membahas tentang unsur-unsur tersebut, terlebih dahulu kita melihat definisi dan sejarah serta ruang lingkup psikologi olahraga.

Olahraga dan Latihan

Sejak zaman kuno, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang membawa manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Olahraga dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan membawa banyak manfaat antara lain: tubuh menjadi sehat, hati senang atau bahkan mendapatkan hadiah. Perkembangan olahraga dewasa ini telah mengubah paradigma olahraga sebagai aktivitas untuk mencari kesehatan menjadi aktivitas yang bersifat menghibur. Orang bermain sepakbola di halaman rumah, bulu tangkis di depan masjid dan masih banyak aktivitas olahraga yang bertujuan sebagai kesenangan.

Definisi olahraga menurut Wann (1997) adalah aktivitas yang melibatkan *power* dan *skill*, kompetisi, strategi, dan/atau

kesempatan, dilakukan untuk kesenangan, kepuasan dan/atau pencapaian pribadi (misal; pendapatan) dari pelaku atau orang lain (mis. penonton), meliputi olahraga terorganisasi dan olahraga rekreasional, dan olahraga sebagai hiburan.

Melihat definisi tersebut, olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan *power* (tenaga) dan *skill* (keterampilan). Kedua unsur ini harus hadir dalam setiap olahraga karena memang olahraga adalah aktivitas fisik yang dipadu dengan keterampilan. Selain itu, definisi di atas juga menunjuk pada olahraga terorganisasi (prestasi) dan olahraga rekreasional. Perbedaan utama kedua jenis olahraga ini adalah tujuan akhir yang ingin dicapai. Olahraga prestasi bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya. Sedangkan olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat.

Latihan (*exercise*) sering didefinisikan sebagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletis yang dilakukan dengan metode dan teknik tertentu. Berlatih bertujuan untuk mengenalkan teknik baru atau meningkatkan kualitas teknik yang sudah pernah dipelajari sebelumnya. Istilah *exercise* dalam kehidupan sehari-hari juga dikenal tidak semata-mata dilakukan oleh para atlet, tapi istilah latihan sebenarnya juga merujuk pada semua aktivitas fisik (*physical activity*), seperti jogging, jalan atau bersepeda santai.

Psikologi

Ada banyak definisi mengenai istilah psikologi. Salah satu definisi tentang psikologi adalah kajian ilmiah tentang perilaku, emosi dan kognisi manusia dan binatang (Wann, 1997). Psikologi merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang memfokuskan diri pada perilaku manusia dan semua dinamika di dalam tubuh manusia baik yang terlihat maupun yang tidak bisa dilihat secara langsung. Perilaku manusia meliputi semua hal yang dilakukan oleh seorang manusia baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dinamika-dinamika yang ada dalam tubuh manusia antara lain kekecewaan, kemarahan, kebahagiaan, konflik dan sebagainya. Dinamika-dinamika ini biasanya kemudian keluar dalam bentuk perilaku.

Psikologi olahraga

Dari definisi-definisi di atas, diperoleh definisi tentang psikologi olahraga sebagaimana disampaikan oleh Wann (1997).

Puni di Institute of Physical Culture in Leningrad. Namun Laboratorium Psikologi Olahraga pertama di dunia sebenarnya didirikan tahun 1920 oleh **Carl Diem** di Deutsche Sporthochschule di Berlin, Jerman.

Setelah periode tersebut psikologi olahraga mengalami kemandekan. Baru pada tahun 1960-an psikologi olahraga kembali mulai berkembang. Perkembangan ini ditandai dengan banyaknya lembaga-lembaga pendidikan membuka konsentrasi pengajaran pada Psikologi Olahraga. Puncaknya adalah pembentukan *International Society of Sport Psychology (ISSP)* oleh para ilmuwan dari penjuru Eropa. Kongres internasional pertama diadakan pada tahun yang sama di Roma, Italia.

Pada tahun 1966, sekelompok psikolog olahraga berkumpul di Chicago untuk membicarakan pembentukan semacam ikatan psikologi olahraga. Mereka kemudian dikenal dengan nama *North American Society of Sport Psychology and Physical Activity (NASPSPA)*. Jurnal Sekolah pertama yang dipersembahkan untuk psikologi olahraga keluar tahun 1970 dengan nama *The International Journal of Sport Psychology*. Kemudian diikuti oleh *Journal of Sport Psychology* tahun 1979. Meningkatnya minat melakukan penelitian dalam bidang psikologi olahraga di luar laboratorium memicu pembentukan *Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)* pada tahun 1985 dan lebih berfokus secara langsung pada psikologi terapan baik dalam bidang kesehatan maupun dalam konteks olahraga.

Kini Psikologi Olahraga sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kongres International Society of Sport Psychology Conference Di Yunani tahun 2000 telah dihadiri lebih dari 700 peserta yang berasal dari 70 negara. American Psychological Association pun telah memasukkan psikologi olahraga dalam divisi mandiri yakni divisi 47.

Penerbitan dan jurnal pun sudah sangat banyak. Beberapa penerbitan dan jurnal tersebut adalah (a) *International Journal of Sport Psychology* (1970); (b) *Journal of Sport Psychology* (1979) yang kemudian berubah nama menjadi 1988 *Journal of Sport and Exercise Psychology*; NASPSPA pada tahun 1988. penerbitan lain adalah *The Sport Psychologist* (1987)—sekarang, *Journal of Applied Sport Psychology* (1989)—sekarang, serta *The Psychology of Sport and Exercise*.

Tabel 1. Ringkasan peristiwa yang menjadi tonggak psikologi olahraga

Tahun	Peristiwa
1898	Riset tentang psikologi olahraga pertama dilakukan oleh Triplett
1920	Laboratorium psikologi olahraga pertama berdiri di Deutsche Sporthochschule Berlin, Jerman oleh Carl Diem
1925	Laboratorium psikologi olahraga di kawasan Amerika didirikan oleh Griffith
1965	Pembentukan International Society of Sport Psychology (ISSP)
1967	Pembentukan North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)
1969	Pembentukan Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP)
1985	Pembentukan Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)
1987	Pembentukan Divisi 47 (tentang Exercise and Sport Psychology) dari American Psychological Association

Cakupan Psikologi Olahraga

Secara umum, praktek-praktek psikologi olahraga dilakukan oleh profesional yang disebut sebagai psikolog olahraga. Namun, pada perkembangannya, isu-isu psikologi olahraga bersinergi dengan berbagai cabang ilmu, antara lain:

1. Kepelatihan

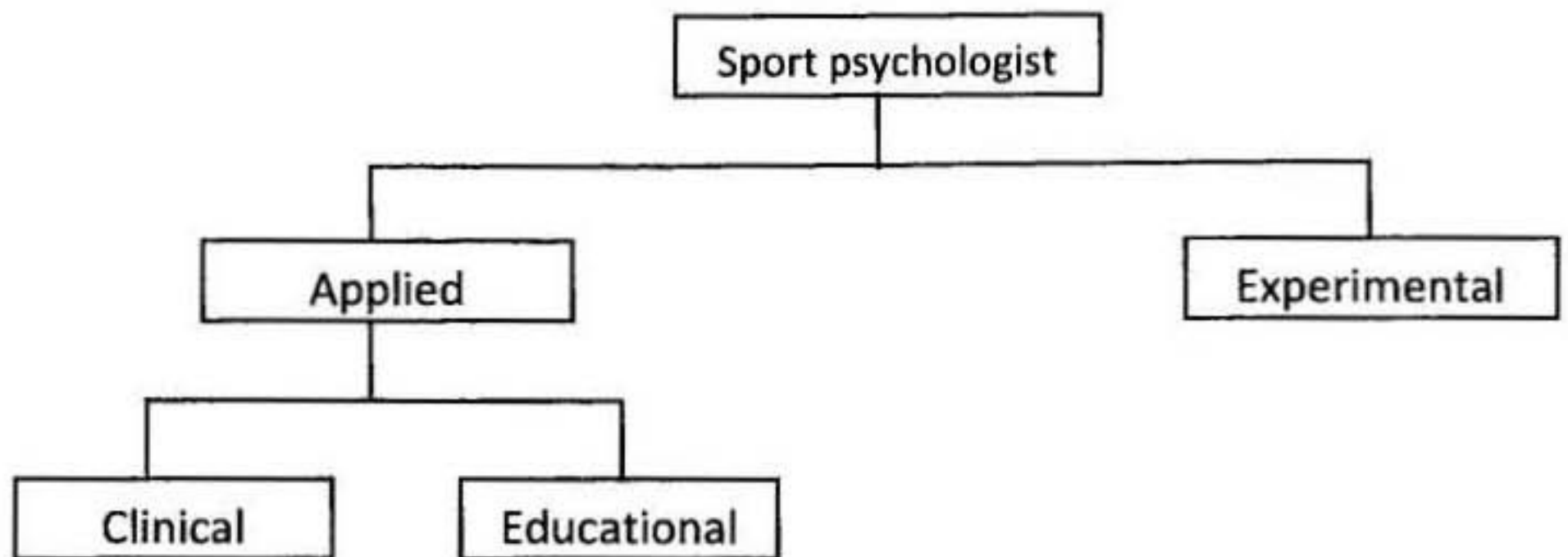
Peran psikologi olahraga dalam kepelatihan mencakup dua hal, yakni: teori kepelatihan dan praktek kepelatihan. Di dalam teori kepelatihan, ilmu psikologi olahraga membantu para ilmuwan kepelatihan untuk merumuskan sistem kepelatihan yang efektif dan efisien melalui riset-riset yang secara spesifik mengarah pada perilaku berlatih para atlet. Peran ilmu psikologi dalam praktek kepelatihan seperti membantu pelatih untuk meningkatkan mental bertanding serta mengatasi masalah-masalah dalam proses latihan.

2. Pendidikan

Di dalam bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, peran psikologi olahraga adalah meningkatkan pemahaman pendidik terhadap isu-isu yang menyangkut kondisi mental. Peran psikologi olahraga ini bisa dilakukan melalui penelitian-penelitian maupun pelatihan-pelatihan bagi para guru tentang perkembangan aspek psikologi sesuai dengan perkembangan usia anak didik.

3. Masyarakat

Tujuan dari penerapan ilmu psikologi olahraga dalam kehidupan masyarakat adalah kampanye hidup sehat dan aktivitas fisik kepada masyarakat luas. Kampanye ini bisa dilakukan dengan program-program yang disesuaikan dengan situasi sosial psikologis masyarakat.



Gambar 1. Bagan berbagai macam jenis psikolog olahraga

Di dalam praktek profesional psikologi olahraga sendiri, dibagi menjadi dua kategori besar, yakni applied sport psychology dan experimental sport psychology (Wann, 1997). Applied sport psychology atau psikologi olahraga terapan merupakan praktek ilmu psikologi yang secara langsung berkaitan dengan para atlet atau orang-orang yang mengurus olahraga, seperti pelatih, manajer dan sebagainya. Ilmu psikologi terapan ini dibagi menjadi 2, yakni: clinical sport psychologist yakni psikolog yang bekerja untuk membantu memulihkan gangguan-gangguan kejiwaan yang diakibatkan atau mempengaruhi ketahanan mental serta educational sport psychologist yang bertugas bersama pelatih untuk merumuskan metode dan teknik kepelatihan yang efektif dari sudut pandang psikologi.

Experimental sport psychologist adalah orang yang bekerja untuk meneliti semua hal yang berkaitan dengan aktivitas olahraga. Penelitian ini penting karena praktek-praktek kepelatihan harus mempunyai dasar empiris sebelum diterapkan. Untuk itulah, bidang eksperimental ini menjadi salah satu tulang punggung bagi perkembangan ilmu kepelatihan modern.

BAGIAN-2

KEPRIBADIAN ATLET

“Menghapuskan rasa takut dan meningkatkan tingkat komitmen ke titik yang tertinggi, dan saya menjamin bahwa anda akan memiliki kekuatan yang besar untuk mencapai kemenangan dan menjadi juara (bruce jenner)”

Mengkaji persoalan kepribadian adalah pekerjaan yang rumit sekaligus menarik. Rumit karena kepribadian adalah sesuatu yang superkompleks dan menarik karena bersifat dinamis. Usaha para ahli psikologi dengan segala kelebihan dan keterbatasannya, mencoba mengerti dimensi penting terkait struktur dan dinamika kejiwaan serta manifestasinya dalam tingkah laku. Usaha tersebut pada gilirannya melahirkan berbagai pandangan teoretis yang kemudian mengkristal menjadi pendekatan-pendekatan.

Dalam sejarah perkembangannya, teori kepribadian mengalami pergulatan pemikiran yang cukup panjang. Di mulai sejak Sebelum Masehi di mana pengetahuan masih bersifat semi-ilmiah. Misalnya bagaimana memahami kepribadian seseorang dengan melihat guratan tangan - *palmistry*; mengaitkan momen kelahiran dengan pengaruh perbintangan - *astrology*; atau melalui corak tulisan tangan - *graphology* (Cox, 1998). Usaha yang kurang lebih sama juga dilakukan oleh Hippocrates dan Galenus yang berusaha meletakkan tipe kepribadian berdasarkan cairan yang terkandung dalam tubuh, sehingga muncullah tipe Choleric, Melancholic, Phlegmatic dan Sanguinis. Hanya saja usaha-usaha tersebut tampaknya juga masih jauh dari ilmiah. Dalam tataran empirik, asumsi-asumsi yang digunakan sebagai dasar perumusan "teori"-nya telah berguguran. Karena itu, dalam buku-buku kepribadian modern, cara memahami kepribadian seperti itu tidak lagi disebut dan digunakan.

Istilah kepribadian merupakan terjemahan dari *personality* yang secara etimologis berasal dari bahasa latin "persona" yang berarti topeng. Dalam tradisi bangsa Yunani kuno, para aktor yang bermain dalam pentas seni drama, biasanya menggunakan topeng sebagai penutup jatidiri yang sebenarnya. Ini dimaksudkan agar si aktor bisa menampilkan karakter-peran sebaik mungkin. Tradisi ini pun kemudian juga diadopsi ke

dalam penulisan roman yakni penulis memerankan karakter tokoh lain, bukan dirinya sendiri.

Dalam pemahaman masyarakat umum, istilah kepribadian sering dikaitkan dengan penilaian terhadap seseorang. Misalnya karena seseorang suka membantu orang lain dan berhati baik, maka ia disebut memiliki kepribadian yang baik. Sebaliknya, apabila seseorang suka menunjukkan tingkahlaku yang tidak menyenangkan, maka ia disebut memiliki kepribadian yang jelek. Dalam kaitan tersebut, kepribadian dipahami sebagai penilaian baik-buruk terhadap tingkahlaku seseorang. Pada konteks yang lain, kepribadian sering dikaitkan dengan bagaimana bertingkahlaku yang benar dan sopan (*etiquette*) dalam situasi tertentu. Misalnya, bagaimana cara duduk, bagaimana cara berjalan, bagaimana cara bertutur kata dan sebagainya. Sehingga muncullah di masyarakat apa yang dikenal sebagai kursus kepribadian.

Berbagai pengertian di atas agaknya jauh dari pengertian yang sesungguhnya dalam disiplin psikologi. Sebagian besar literatur psikologi kepribadian menyatakan bahwa kepribadian adalah seperangkat ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan dalam diri individu, yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut.

Karakteristik Kepribadian Individu

O	C	E	A	N
Openess to Experience	Conscientiousness	Extroversion	Agreeableness	Neuroticism
Keterbukaan pikiran, Khususnya terhadap hal-hal baru, hal-hal yang dialami sendiri	Keterbukaan hati dan telinga. Penuh kesadaran mendenbarkan	Keterbukaan diri terhadap orang lain, kebersamaan dan hubungan	Keterbukaan terhadap kesepakatan	Keterbukaan terhadap tekanan-tekanan

1. Terbuka terhadap PENGALAMAN

Cara berpikir tertutup cenderung:

1. Fokus pada "sekarang" dan "di sini", apa yang kasat mata
2. Lebih menyukai hal-hal yang rutin dan sudah dikenal
3. Memiliki sedikit minat
4. Lebih menyukai hal-hal yang konvensional
5. Cenderung dogmatik

Cara berpikir terbuka cenderung:

1. Imajinatif dan kreatif
2. Lebih menyukai keberagaman dan hal-hal baru
3. Banyak pilihan dan minat
4. Mengutamakan hal-hal baru dan Original
5. Cenderung fleksibel

2. Keterbukaan HATI

Keterbukaan hati yang rendah cenderung:

1. Spontan, random
2. Tak terorganisir, kacau
3. Terlambat, tidak tepat waktu
4. Kurang bertanggung jawab
5. Semaunya
6. Tidak berambisi
7. Menunda-nunda, mengabaikan tugas
8. Harus didorong-dorong

Keterbukaan hati yang tinggi cenderung:

1. Terpola, metodologis
2. Terorganisir, tertata secara bertahap
3. Menghargai waktu, tepat
4. Dapat diandalkan
5. Disiplin diri
6. Ada dorongan yang kuat
7. Persisten
8. Bergerak otomatis (self motivated)

3. Terbuka terhadap ORANG LAIN

Orang yang tertutup cenderung:

1. Senang menyendiri
2. Enggan mendatangi orang lain
3. Menjadi sangat pribadi
4. Bukan pencari kesenangan
5. Datar, kurang menggigit
6. Menghendaki ritme yang santai
7. Pasif dan diam
8. Curiga pada siapa pun
9. Rasa takut yang berlebihan

Orang yang terbuka cenderung:

1. Senang berkawan, bekerja dalam kelompok
2. Senang mendatangi
3. Lugas
4. Mengukir pesta/kesenangan
5. Berenergi, bergairah
6. Mendominasi pembicaraan
7. Percaya pada orang lain
8. Percaya diri, penuh keberanian

4. Terbuka terhadap KESEPAKATAN

Keterbukaan yang rendah cenderung:

1. Skeptis, ragu-ragu
2. Merasa super
3. Arogan, tinggi hati
4. Enggan bekerja sama
5. Menolak/kasar
6. Agresif
7. Kompetitif

Keterbukaan yang tinggi cenderung:

1. Mempercayai
2. Sederhana
3. Ingin melimpahkan wewenang
4. Kooperatif
5. Altruistik, memberi, bersahabat
6. Menerima
7. Mengorbankan pribadi sendiri

5. Tahan terhadap TEKANAN

Ketahanan yang rendah cenderung:

1. Mudah bersedih
2. Pencemas, gelisah
3. Mudah marah tak terkendali
4. Mudah ekspresi
5. Galau dalam ketegangan
6. Impulsif
7. Nerveous dalam situasi tertentu

Ketahanan yang tinggi cenderung:

1. Kalem
2. Tidak kenal takut
3. Tidak sensitif/emosional
4. Terkendali
5. Mampu mengendalikan diri
6. Resisten terhadap godaan
7. Tidak mudah cemas

Sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh kepribadian dalam olahraga. Penelitian pada umumnya diarahkan pada upaya mendeskripsikan kepribadian dari para atlet yang berhasil atau memprediksi keberhasilan atlet berdasarkan ciri-ciri tertentu. Digunakannya ciri kepribadian sebagai upaya menilai kepribadian atlet sebenarnya telah populer sejak tahun 1960-an. Ketika itu, kepribadian atlet diukur berdasarkan instrumen yang sudah ada, seperti MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*), 16 PF (*the 16 Personality Factor Questionnaire*), dan EPI (*Eysenck Personality Inventory*). Sebagaimana diketahui bahwa ketiga instrumen tersebut tidak didesain khusus untuk atlet, melainkan bersifat umum dan lebih berorientasi klinis, seperti : introvert-ekstrovert, depresi, dan sebagainya.

Morgan (2004) akan melakukan studi tentang kepribadian atlet sesuai dengan menggunakan pendekatan *iceberg profile*. Dari studinya, Morgan menemukan bahwa atlet yang berhasil (sukses) menunjukkan kondisi mental (*tension, depression, anger, fatigue, confusion*) yang lebih sehat dibanding atlet Amerika (di antaranya: perenang, hockey, dan atletik) yang telah berhasil menjadi juara Olimpiade. Dari studi tersebut ditemukan bahwa para atlet yang berhasil umumnya memiliki ciri antara lain percaya diri, optimistik, prestatif, memiliki stabilitas emosi, dan cerdas.

Pengaruh kepribadian dalam olahraga begitu signifikan, terutama pada olahraga prestasi. Sejumlah hasil penelitian di barat, misalnya Gould (2001) menyatakan bahwa ciri kepribadian merupakan salah satu prediktor keberhasilan atlet meraih prestasi tinggi. Keberhasilan dalam meraih prestasi tinggi dalam kenyataannya bukanlah sesuatu yang instan, melainkan sebuah proses panjang yang di dalamnya lebih banyak "ketidaknyamanan"

dari pada "kenyamanan". Dalam konteks itulah, kualitas pribadi atlet menjadi sangat menentukan. Banyak atlet gagal meraih prestasi tinggi bukan karena mereka tidak memiliki keterampilan olahraga, tetapi karena kualitas pribadi yang kurang menunjang. "Prestasi tinggi hanya akan lahir dari individu yang memiliki kualitas pribadi unggul".

Bagaimana dengan kondisi atlet Indonesia? Maksun (2005) melakukan penelitian terhadap 10 atlet Indonesia yang telah memiliki prestasi Internasional seperti Rudy Hartono, Icuk Sugiarto, Susy Susanti dan Taufik Hidayat. Dari mereka ditemukan 7 trait yang dominan pada mereka, yaitu:

1. Ambisi Prestatif

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya keinginan yang kuat untuk meraih keberhasilan. Atlet yang memiliki ambisi prestatif tidak cepat puas terhadap penampilan yang dilakukan. Ia selalu menginginkan perbaikan, optimis terhadap apa yang dilakukan, selalu ingin bersaing, dominan, dan target *oriented*.

2. Kerja Keras

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesungguhan atas usaha yang dilakukan untuk mewujudkan ambisi prestatifnya. Atlet yang memiliki ciri kepribadian ini tidak hanya sekadar menjalankan program pelatih atau menghasbiskan waktu latihan, tetapi ia selalu berusaha melakukan program tersebut dengan penuh kesungguhan dan intensitas yang tinggi. Ia juga proaktif, agresif dan menyukai tantangan.

3. Gigih

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk melakukan usaha secara konsisten dan terus menerus. Atlet dengan ciri kepribadian ini tidak cepat putus asa dalam melakukan usaha dan memiliki daya tahan atas ketidaknyamanan. Kegigihan nampak dari frekuensi usaha dan lamanya waktu yang dicurahkan untuk melakukan aktivitas.

4. Komitmen

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk mengikuti dan memegang teguh ketentuan-ketentuan, baik yang datang dari dalam diri atlet sendiri maupun yang

datang dari luar. Atlet yang memiliki komitmen adalah atlet yang mencintai profesinya, fokus terhadap tugas, disiplin dan tanggung jawab terhadap tugas, serta rela mengorbankan kepentingan lain demi profesi yang telah dipilihnya.

5. Mandiri

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk melakukan sesuatu secara sendiri dan bertanggung jawab. Atlet yang mandiri adalah atlet yang tidak hanya berlatih ketika ada program dari pelatih, tetapi juga secara autodidak melakukan latihan sendiri. Pribadi mandiri adalah pribadi yang independen dan menyukai tanggung jawab pribadi. Ia seringkali juga mengambil inisiatif dan mampu mengelola diri dirinya sendiri secara bertanggung jawab.

6. Cerdas

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk berfikir secara rasional, bertindak secara terarah, dan efektif menghadapi lingkungan. Atlet yang cerdas adalah atlet yang mampu mengambil keputusan di saat sulit, misalnya merubah taktik dan strategi bermain secara cepat dan efektif. Ia juga sebagai pembelajar yang tanggap, mampu menganalisis dan bertindak cermat, serta kreatif memunculkan ide-ide atau teknik-teknik yang unik dalam bermain.

7. Swakendali

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk mengendalikan perasaan, pikiran dan tingkahlaku secara efektif. Atlet yang memiliki swakendali adalah atlet yang mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang destruktif terhadap prestasi. Ia juga memiliki stabilitas emosi, yakni mampu mengendalikan perasaan cemas, marah, dan keinginan mengakhiri pertandingan dengan cepat. Selain itu, ia juga sportif terhadap apa yang telah diusahakan dan dihasilkan.

Pengaruh Lingkungan Terhadap Kepribadian

Lingkungan diartikan sebagai sesuatu yang ada di luar diri atlet dan mempengaruhi perkembangan pribadinya. Dengan pengertian tersebut, maka istilah lingkungan tidak hanya merujuk pada keadaan atau ciri-ciri fisik dari suatu lingkungan, tetapi juga mencakup suasana, iklim, semangat, tradisi dan hubungan-hubungan yang ada di lingkungan tersebut.

Dalam teori ekologi perkembangan (Hall, 2001) dijelaskan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu, termasuk di dalamnya bagaimana lingkungan memberi kesempatan kepada individu untuk menggapai keberhasilan. Bronfenbrenner mengidentifikasi empat tingkatan pengaruh lingkungan, yaitu: *microsystem*, *mesosystem*, *exosystem* dan *macrosystem*. Keempat sistem tersebut terbentang mulai dari lingkungan yang paling dekat seperti lingkungan keluarga hingga lingkungan yang lebih global seperti situasi politik dan kebijakan pemerintah.

Gould, (2001) mengidentifikasi sejumlah faktor lingkungan yang mempengaruhi kepribadian atlet. Dari studi tersebut ditemukan bahwa ada tiga lingkungan utama di mana atlet umumnya berkembang, yaitu: (1) lingkungan keluarga, (2) lingkungan sekolah dan (3) lingkungan olahraga. Dari lingkungan keluarga, pengaruh bisa datang dari orang tua (ayah/ibu), kakek atau nenek maupun saudara. Dari lingkungan sekolah, pengaruh bisa datang dari guru pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga di sekolah. Dari lingkungan olahraga, pengaruh bisa datang dari pelatih, pembina, psikolog, sesama pemain ataupun kompetitor. Pertanyaannya kemudian, dari ketiga lingkungan di atas termasuk individu-individu yang ada di dalamnya, lingkungan manakah yang lebih mempengaruhi atlet Indonesia dan bagaimana pula mereka mempengaruhinya? Inilah yang masih akan diungkap melalui studi ini.

Dalam banyak studi, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapai individu (Murphy, S. & Martin, K., 2002). Umumnya seorang anak yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi, orang tuanya menentukan standar prestasi yang tinggi pula kepada anaknya. Prestasi yang dicapai seorang anak berkaitan langsung dengan sampai sejauh mana harapan orang tua terhadap prestasi yang ingin dicapai anaknya. Seorang anak yang orang tuanya berharap ia menjadi atlet besar, akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi dibanding seorang anak yang orang tuanya tidak memiliki harapan ke arah itu, sekalipun anak tersebut memiliki potensi yang sama. Harapan orang tua akan diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya menentukan standar prestasi, melibatkan diri dalam kegiatan anaknya dan memberikan sarana penunjang. Selain itu, pola asuh orang tua juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi munculnya individu berprestasi. Orang tua yang menerapkan pola asuh otoritatif, lebih mungkin memunculkan

anak berprestasi dibanding pola asuh yang lain (Martin. S., Jakson, A., Ricardson, P., & Weiller, K., 1999).

Lingkungan sekolah diyakini juga berpengaruh terhadap munculnya atlet berprestasi. Sekolah merupakan lingkungan pertama seorang anak mengenal kegiatan olahraga melalui pelajaran pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ini terutama berlaku bagi mereka yang memang bukan berasal dari keluarga olahragawan. Sekolah dapat memberikan iklim bagi tumbuhnya minat anak terhadap olahraga. Pengaruh lingkungan sekolah juga berasal dari guru pendidikan jasmani dan olahraga, baik melalui pengajaran langsung dengan rnciptakan proses pembelajaran yang menarik, bimbingan terhadap potensi yang dimiliki anak, maupun polabina yang ditampilkan seorang guru.

Lingkungan lain yang tidak kalah pentingnya bagi atlet adalah lingkungan olahraga (Gould, 2001). Ketika seseorang memutuskan untuk menjadi atlet, lingkungan olahraga menjadi lingkungan utamanya dalam meraih dan meniti karir sebagai atlet yang berprestasi. Dalam lingkungan olahraga pelatih menjadi figur sentral. Peran penting pelatih tidak hanya pada bagaimana menyusun dan melaksanakan program latihannya, tetapi juga pada peran sosial yang ia tampilkan, baik sebagai orang tua, kakak dan bahkan sahabat atlet. Karena itu, bagaimana polabina yang ditampilkan seorang pelatih akan mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi. Selain pelatih, ada pihak lain seperti pembina, psikolog dan teman sesama atlet yang diyakini mempengaruhi prestasi atlet. Demikian pula sumberdaya pendukung lainnya seperti sarana dan prasarana.

BAGIAN-3

MOTIVASI PADA ATLET

***“Saya bertanya pada diri sendiri setiap hari untuk menemukan motivasi dalam menghadapi sebuah pertandingan. Saya tidak memiliki jawaban, saya hanya bersungguh-sungguh untuk memenangkan pertandingan. Berjuang terus menerus dan berharap sesuatu yang baik terjadi
(Andre Agasi)”***

Motivasi berasal dari kata “movere” yang berarti bergerak atau berpindah. Dari kata itu kemudian diperoleh kata motif dan motivasi. Motif adalah sesuatu yang berfungsi untuk meningkatkan dan mempertahankan serta menentukan arah dari perilaku seseorang. Sedangkan motivasi adalah perwujudan dari motif-motif yang dimiliki oleh seseorang. Wann (1997) mendefinisikan motivasi sebagai sebuah proses peningkatan kondisi emosional dalam diri organisme yang membantu untuk mengarahkan dan mempertahankan perilaku.

Berdasar dua definisi di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang menjadi alasan bagi seseorang untuk melakukan dan mempertahankan perilaku tertentu yang dicirikan dengan adanya proses internal dalam diri seseorang. Definisi ini menekankan bahwa sebenarnya motivasi bisa berbentuk apa saja baik berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

Jenis motivasi

Ryan & Deci (2000) membagi motivasi menjadi 2, yaitu: yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1. Motivasi intrinsik

Adalah melakukan aktivitas dengan tujuan untuk mencapai kepuasan atas aktivitas itu sendiri tanpa memperhatikan konsekuensi yang muncul dari aktivitas tersebut. Hal ini berarti motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul karena keinginan untuk menikmati aktivitas tersebut. Definisi lain dari motivasi intrinsik adalah motivasi yang datang dari

dalam diri individu dan sedikit dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar.

Tipe Motivasi Intrinsik

Mengapa motivasi intrinsik penting bagi seorang atlet? Tidakkah cukup diberi uang saja agar para atlet mau untuk menunjukkan kehebatannya? Jawabannya mungkin relatif, tapi menilik kasus di atas, uang ternyata bisa penting, tapi bisa juga tidak. Motivasi Intrinsik penting karena setiap individu mempunyai *individual differences* yang membedakan dengan orang lain. *Individual differences* ini meliputi kesenangan, tingkat kepuasan, kemampuan penyesuaian diri, tingkat emosi, kerentanan dan sebagainya.

Selain itu, motivasi intrinsik jauh lebih sakti untuk bisa memunculkan sebuah perilaku tertentu. Kesaktiannya lantaran motivasi ini berasal dari dalam diri, sehingga mempunyai kecenderungan yang lebih kuat serta tahan lama. Berbeda dengan motivasi ekstrinsik, ketika sumber motivasi itu sudah hilang atau berkurang nilainya, maka perilaku yang diharapkan tidak akan muncul.

Menurut Self Determination Theory yang juga dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985, dalam Vallerand, 2004) motivasi intrinsik mempunyai tiga tingkatan, yaitu: (1) Knowledge. (2) Accomplishment, (3) Stimulation.

1. Motivasi Intrinsik untuk Tahu (Knowledge).

Dalam motivasi untuk tahu ini, seseorang melibatkan diri dalam sebuah aktivitas karena kesenangan untuk belajar. Dalam konteks olahraga, motivasi ini penting dalam proses latihan. Para pemain harus mempunyai motivasi intrinsik jenis ini untuk memastikan bahwa mereka selalu terlibat dalam proses latihan dengan baik. Untuk selalu menggugah motivasi ini, para pelatih juga harus selalu kreatif menciptakan metode latihan yang selalu memberi sesuatu yang baru kepada para pemain. Jika pelatih gagal memberi sesuatu yang baru, mungkin motivasi yang sudah dimiliki oleh para pemain akan luntur perlahan-lahan.

2. Motivasi Intrinsik yang berkaitan dengan pencapaian (Accomplishment).

Manusia selalu mempunyai naluri untuk mencapai sesuatu. Bahkan secara ekstrem, orang yang sudah kaya raya pun tidak pernah berhenti untuk mengeruk harta. Ini

membuktikan bahwa setiap manusia mempunyai keinginan untuk mencapai sesuatu. Dalam konteks olahraga, atlet sebenarnya juga mempunyai hal serupa. Motivasi intrinsik tipe ini seseorang melakukan aktivitas karena terdorong oleh kesenangan mencoba untuk melampaui dirinya sendiri. Artinya ada keinginan untuk lebih dan lebih. Seorang pelatih bisa menciptakan hal ini dengan selalu membawa unsur kompetisi dalam proses latihan. Para pemain juga harus selalu mengikuti kompetisi yang kompetitif dengan jenjang yang selalu meningkat. Selain untuk mengevaluasi kemampuan, tapi juga agar mereka selalu terfasilitasi untuk melewati pencapaian yang sudah pernah diperoleh.

3. Motivasi Intrinsik untuk merasakan stimulasi (Stimulation).

Jenis ini mendorong seseorang untuk terlibat dalam sebuah aktivitas dalam rangka merasakan kenikmatan yang sensasional. Para atlet panjat tebing, pendaki gunung dan sebagainya adalah contoh orang-orang yang selalu ingin merasakan pengalaman yang sensasional ini. Untuk atlet lain, barangkali dengan mendapat pencapaian tertinggi, maka pengalaman sensasional ini akan tercapai. Bayangkan jika seseorang berhasil mendapatkan medali emas olimpiade, pasti luar biasa. Untuk itulah, para atlet harus selalu dirangsang untuk selalu mengeset sasarannya setinggi mungkin.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan motivasi yang datang dari luar individu. Dengan kata lain, motivasi yang dimiliki seseorang tersebut dikendalikan oleh objek-objek yang berasal dari luar individu. Contoh-contoh motivasi yang bersifat ekstrinsik adalah: hadiah, trofi, uang, pujian, dan sebagainya.

Tipe motivasi Ekstrinsik:

Motivasi ekstrinsik tidak selamanya hanya bersifat sementara, tapi dengan penanganan yang tepat, motivasi ekstrinsik bisa memberi kekuatan yang tidak kalah dengan motivasi intrinsik. Berikut ini beberapa tingkatan motivasi ekstrinsik:

1. External regulation.

Regulasi eksternal mempunyai makna bahwa sebuah perilaku muncul dalam rangka mendapatkan benda-benda/sesuatu yang bersifat eksternal (medali, trofi) serta dalam rangka menghindari tekanan (tekanan sosial). Bukti bahwa seorang atlet sedang berada dalam fase regulasi eksternal adalah ketika mereka mengatakan, "Saya akan pergi berlatih hari ini karena saya tidak ingin dicadangkan oleh pelatih pada pertandingan mendatang!"

Dalam ucapan ini tampak bahwa pemain tersebut datang ke latihan hanya karena dia takut tidak bermain di tim inti. Jadi motivasinya bukan karena memang dia membutuhkan latihan. Bagaimana seandainya sang pelatih sudah cinta mati kepadanya? Tentu saja dia akan sering mangkir latihan, karena toh nggak latihan saja dia tetap akan main di tim utama.

2. Introjected regulation.

Dalam tipe kedua dari motivasi ekstrinsik ini pemain mulai menginternalisasi alasan-alasan dari perilakunya. Internalisasi alasan ini menggantikan kontrol dari luar seperti dalam external regulation. Dia menggantikan kontrol eksternal dengan sesuatu yang berasal dari dalam diri. Masih dalam konteks latihan, pemain yang mempunyai *introjected regulation* ini akan mengatakan, "Saya berlatih karena saya akan merasa bersalah seandainya tidak datang."

Dengan kata lain, meskipun sumbernya masih berasal dari luar, tapi pemain sudah mulai menggunakan unsur yang berasal dari dalam dirinya, yakni rasa bersalah. Tapi sekali lagi, bukan di dasarkan atas kebutuhan akan latihan yang berasal dari dalam dirinya.

3. Regulated through identification

Setelah melewati proses internalisasi, seorang pemain mempunyai pilihan atas perilaku-perilaku yang akan dia lakukan. Perilaku-perilaku tersebut akan dibandingkan dan dinilai mana yang layak untuk dilakukan. dalam fase ini, motivasi ekstrinsik telah bergerak ke arah *regulated through identification*, yakni munculnya perilaku-perilaku yang dinilai dan menjadi pilihan untuk dilakukan. Pemain sudah bisa mengidentifikasi perilaku yang harus diambil.

Dalam ucapan, pemain yang sudah mempunyai motivasi ekstrinsik tipe ini akan mengatakan, "Saya memilih untuk berlatih karena berlatih akan membantuku tampil lebih baik untuk pertandingan mendatang." Contoh itu menggambarkan bahwa pemain tersebut sudah mulai memiliki kesadaran akan pilihan didasarkan atas nilai atau sesuatu yang lebih baik.

4. Integrated regulation

Tipe keempat yang juga tipe paling tinggi berdasarkan teori *self determinism* adalah *integrated regulation*. Dalam *integrated regulation* ini, pemain sudah memilih sebuah perilaku untuk dikerjakan yang bergerak dari motivasi eksternal ke tindakan yang terpilih. Dalam kasus ini, pilihan yang diambil oleh seseorang dibuat berdasarkan fungsi-fungsi yang berhubungan dengan berbagai macam aspek dari diri seseorang. Seorang atlet sudah memilih untuk tetap tinggal di rumah dibanding jalan-jalan bersama teman-teman, sehingga atlet tersebut akan siap menghadapi pertandingan esok hari.

Ada pilihan-pilihan aktivitas lain yang muncul bersamaan dengan aktivitas yang seharusnya dilakukan oleh seorang pemain. Dalam tahap ini, berarti memang motivasi eksternal mencapai titik efektifnya karena selain menjadi pengatur perilaku atlet, motivasi eksternal ini juga sudah memberi kesadaran bagi seorang atlet akan perilaku yang seharusnya dia lakukan.

Teknik meningkatkan Motivasi

Berikut ini beberapa aplikasi teori dalam konteks sehari-hari untuk meningkatkan motivasi atlet (Whitehead, 1995).

a. Tekankan pada penguasaan teknik secara individual (individual mastery).

Motivasi intrinsik memang lebih efektif, sehingga penguasaan kemampuan sebagai dasar motivasi intrinsik harus lebih banyak ditekankan. Penekanan ini diwujudkan dalam bentuk umpan balik atau masukan-masukan dengan konkret. Pelatih yang hanya berfokus pada kesalahan cenderung akan mengurangi nilai dari masukannya dan kemungkinan membuat para atlet menjadi stress. Contoh, saat memberi masukan dan umpan balik, pelatih harus memberi penekanan pada perkembangan personal yang

telah dibuat (mis, “Kamu benar-benar sudah mulai menguasai teknik memukul dengan benar”). Also, sweeten bitter medicine by prefacing comments with a competence-promoting introduction (e.g., “If you want to make that good shot great—why not try to . . .”).

b. Jangan terlalu membandingkan antar teman latihan

Membandingkan antar teman latihan cenderung akan merusak motivasi para atlet. Hal ini disebabkan oleh rasa ketidakpuasan dan munculnya rasa malu sehingga akan menyebabkan timbulnya rasa frustrasi dari atlet tersebut. Ketika seorang atlet terlalu sering dibandingkan, maka harga diri atlet tersebut menjadi terganggu. Untuk itu, dari pada membanding-bandingkan antar teman latihan, lebih baik menekankan lebih detil untuk memberikan masukan secara teknis kepada atlet tersebut.

c. Memberikan banyak pilihan saat latihan.

Secara konseptual, motivasi intrinsik menekankan pada keingintahuan serta penguasaan. Untuk itu, proses latihan harus bervariasi sehingga atlet mempunyai banyak pilihan. Pilihan inilah yang akan membuat para atlet menyesuaikan diri dengan kemampuannya, sehingga persepsi atas penguasaan materi menjadi lebih baik.

d. Jangan merusak fokus intrinsik dengan pemberian reward yang tidak tepat.

Pemberian reward (hadiah) yang tidak tepat sasaran akan merusak motivasi intrinsik dari seorang atlet. Di dalam proses latihan, motivasi yang muncul dari para atlet seharusnya adalah keingintahuan, keinginan untuk memperbaiki diri atau keinginan untuk mendapatkan sensasi dari teknik yang dijalankan. Bentuk reward atau iming-iming akan cenderung membuat atlet menjadi terdorong untuk mendapatkan hadiah tersebut. Untuk itulah proses pemberian reward harus tepat sasaran.

e. Buat latihan menjadi menyenangkan.

Latihan yang menyenangkan akan membuat tekanan menjadi berkurang. Keinginan untuk semakin tahu dan semakin bisa akan muncul jika situasi latihan menyenangkan.

f. Jangan mengubah situasi latihan menjadi membosankan.

Proses latihan pada dasarnya adalah aktivitas yang menyenangkan, tapi pelatih terkadang membuat proses latihan menjadi sesuatu yang menjemukan karena berbagai macam penyebab. Penyebab yang paling umum adalah variasi latihan yang tidak cukup menarik. Pelatih seharusnya menciptakan variasi-variasi latihan yang bisa merangsang para atlet untuk selalu berusaha dan berkompetisi. Jika proses latihan tidak banyak menuntut kerja para atlet, maka proses latihan tersebut akan berubah menjadi menjemukan.

g. Tingkatkan pemahaman terhadap tujuan latihan dengan melatih nilai-nilai utama dalam olahraga tersebut.

Rekomendasi ini dibuat untuk mengakomodasi prinsip-prinsip belajar kognitif dalam konteks motivasi. Di dalam teori tersebut ditekankan bahwa seseorang akan menjalani proses latihan dengan serius ketika mereka paham dengan kebutuhan latihan mereka. Untuk itulah, proses latihan harus benar-benar dipahami oleh para atlet.

Mempertahankan Motivasi

Atlet yang sukses bisa mengarahkan pikiran dan emosi diri sendiri dan orang lain, pada saat berhadapan dengan alternatif untuk menjadi seorang yang optimis atau pesimis, sesungguhnya atlet tersebut sedang memutuskan sesuatu yang besar. Satu dari beberapa alternatif yang dipilih itu, akan menentukan apakah atlet tersebut merasa termotivasi atau berada dalam situasi dan kondisi yang dimotivasi.

Penggambaran yang gamblang tentang apa sebetulnya tujuan yang ingin dicapai, merupakan modal awal yang sangat berharga. Sebab untuk benar-benar membuat diri dan kehidupan kita hidup, langkah kongkret mesti diambil. Taktik dan strategi baru dapat dilakukan jika motivasi sudah tertanam dalam jiwa. Ada beberapa tip agar atlet dapat terus mempertahankan motivasi :

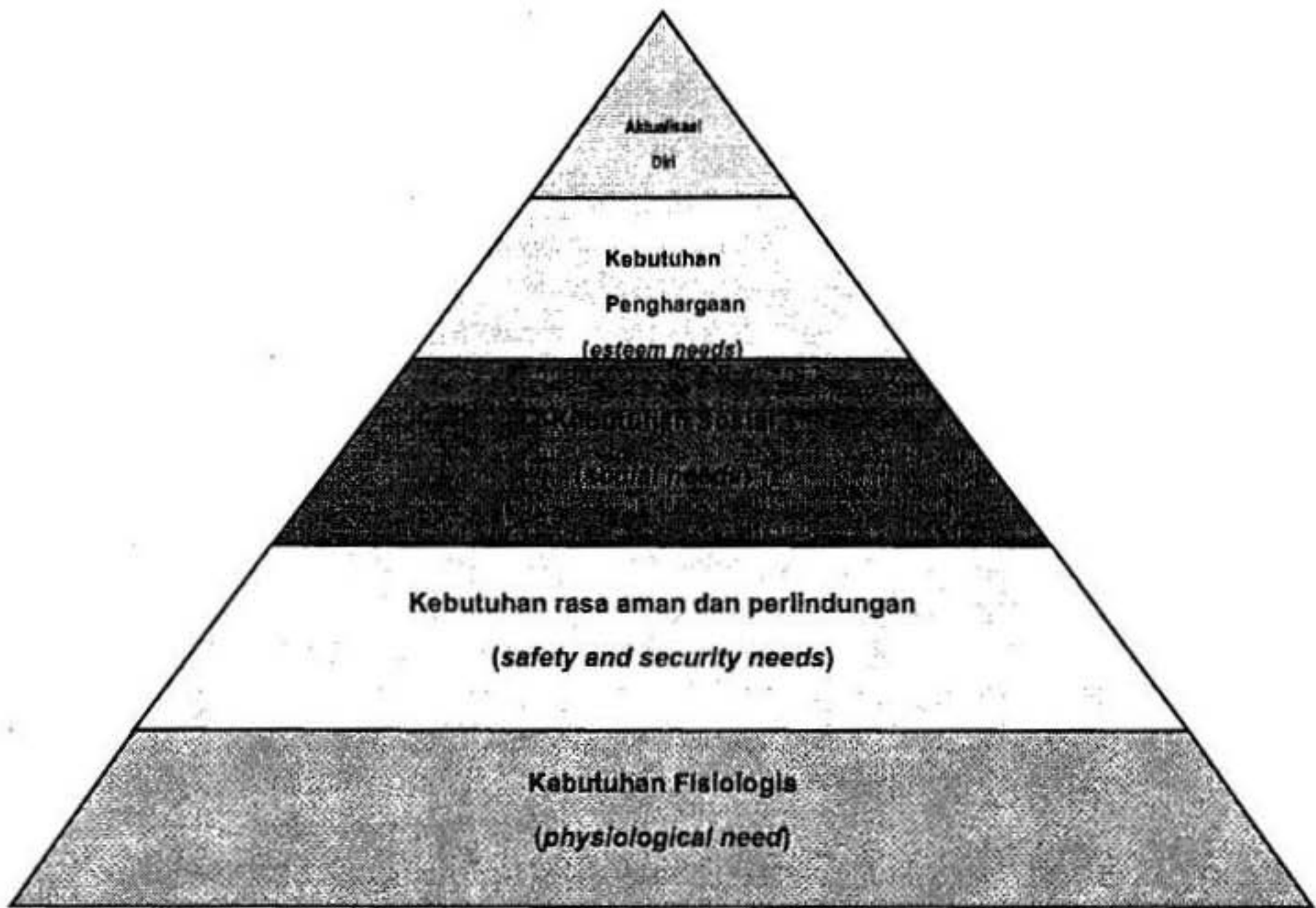
- 1) Komunikasi dengan diri sendiri terkadang memang bisa menjadi musuh atau teman yang baik. Jangan pernah takut mendengarkan keputusan hati kecil, sehingga kita bisa mengetahui perbuatan mana yang benar dan mana yang salah. Biasakan mengingat keberhasilan yang

pernah diperbuat dengan demikian kepercayaan diri kita bisa meningkat.

- 2) Tentukan apa yang akan kita raih, cobalah pikirkan secara jelas apa yang kita inginkan. Ada kemungkinan kita mengacaukan antara apa yang kita lakukan dan apa yang harus kita lakukan.
- 3) Jagalah kondisi fisik agar tetap fit, karena dengan tubuh yang fit bisa meningkatkan energi, jika energi meningkat tentunya kita akan merasa lebih baik. Jadi jangan pernah absen untuk melakukan latihan kondisi fisik agar tubuh tetap fit.
- 4) Hiburlah diri kita sendiri melalui aktifitas rekreasi, mendengarkan musik adalah pilihan yang terbaik karena bisa melahirkan ide-ide baru yang inovatif.
- 5) Jadilah diri sendiri dan selalu bersosialisasi dengan sesama, usahakanlah terus untuk bersosialisasi terutama dengan rekan sesama atlet agar membuat motivasi kita tetap tinggi.

Teori Tentang Kebutuhan

Banyak ahli psikologi yang telah merumuskan kebutuhan manusia ditinjau dari segi psikologis. Sejalan dengan itu maka terdapat adanya beberapa teori kebutuhan yang erat berkaitan dengan kegiatan motivasi. Salah satu dari teori kebutuhan yang dimaksud yaitu: Teori Abraham Maslow. mengemukakan adanya 5 (lima) tingkatan kebutuhan pokok manusia. Kelima tingkatan inilah yang dijadikan kunci dalam mempelajari motivasi manusia, adapun kelima tingkatan kebutuhan yang dimaksud dapat dilihat pada Bagan Teori Kebutuhan Abraham Maslow sebagai berikut :



Gambar 2. Teori Kebutuhan Abraham Maslow

Keterangan :

1) Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar, yang bersifat primer dan vital yang menyangkut fungsi-fungsi biologis dasar dari organisme manusia seperti kebutuhan akan pangan, sandang dan papan.

2) Kebutuhan rasa aman dan perlindungan (*safety and security*)

Seperti terjamin keamanannya, terlindung dari bahaya dan ancaman penyakit.

3) Kebutuhan social (*social need*)

Meliputi kebutuhan akan dicintai, diperhitungkan sebagai pribadi, rasa setia kawan.

4) Kebutuhan akan penghargaan (*esteem need*)

Kebutuhan akan dihargai karena prestasi, kemampuan, kependudukan atau status.

5) Kebutuhan karena aktualisasi diri (*self actualization*)

Kebutuhan mempertinggi potensi-potensi yang dimiliki, pengembangan diri secara maksimum, kreatifitas dan ekspresi diri.

Tingkatan atau hierarki kebutuhan dari Maslow ini merupakan kerangka acuan yang dapat digunakan sewaktu-waktu bilamana diperlukan untuk mempraktikan tingkat kebutuhan mana yang mendorong seseorang yang akan dimotivasi bertindak melakukan sesuatu.

BAGIAN-4

KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

“Juara sejati adalah orang yang ingin selalu membuat perbedaan, yang tidak pernah menyerah, dan yang memberi segala sesuatu yang dia punya tidak peduli apapun situasinya. Juara sejati bekerja keras dan tidak pernah kehilangan pandangan dari mimpinya (Dot Richardson)”

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* di definisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 1986). Peningkatan dan aktivasi ini didahului oleh sebuah kekhawatiran dan kegelisahan atas apa yang akan terjadi. Dalam konteks pertandingan, tentu saja berkaitan dengan lawan dan harapan-harapan baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain.

Definisi Arousal, Cemas dan Stress

Secara umum, ada tiga istilah yang penggunaannya mirip satu sama lainnya, yakni *Arousal*, *Anxiety* (kecemasan), dan *Stress*. Ketiga hal tersebut tidak jarang saling tumpang tindih. Sebelum membahas tentang kecemasan lebih lanjut, terlebih dahulu kita bahas definisi dari ketiga istilah tersebut.

Arousal adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesengangan yang sangat intens (Gould & Krane, 1992 dalam Jarvis, 2006). Pada saat

seseorang dalam kondisi tidur, atau melamun atau sedang bersantai, maka orang tersebut bisa dikatakan sedang berada dalam kondisi *arousal* yang rendah, sedangkan ketika seseorang sedang menonton film komedi yang sangat lucu, atau marah atau sedih, maka dia dikatakan sedang dalam kondisi *arousal* yang tinggi.

Anxiety (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, khawatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam 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 (Bird, 1986).

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 stres ketika berhadapan dengan tuntutan yang sulit untuk kita penuhi dan akan berdampak serius jika tidak dilaksanakan. Jika stres berlangsung lama dan dengan kuantitas serta kualitas yang tinggi, maka akan menjadi gangguan emosi yang berbahaya.

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 begitupun 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*).

1. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: Perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.
2. Kecemasan Kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Anxiety dan Penampilan

Hubungan Antar Arousal dan Penampilan

a. Hipotesis U-terbaik

Teori awal yang menjelaskan tentang *anxiety* ini adalah Hipotesis U-terbaik. Dalam teori ini *anxiety* dikatakan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan. Setiap tugas atau gerakan mempunyai tingkat arousal tertentu untuk mencapai optimum. Seorang atlet akan tampil dan mengeksekusi gerakan dengan sangat baik jika berada di level optimum arousal tadi. Jika arousal berada di bawah titik optimum tersebut, maka penampilan tidak akan maksimal.

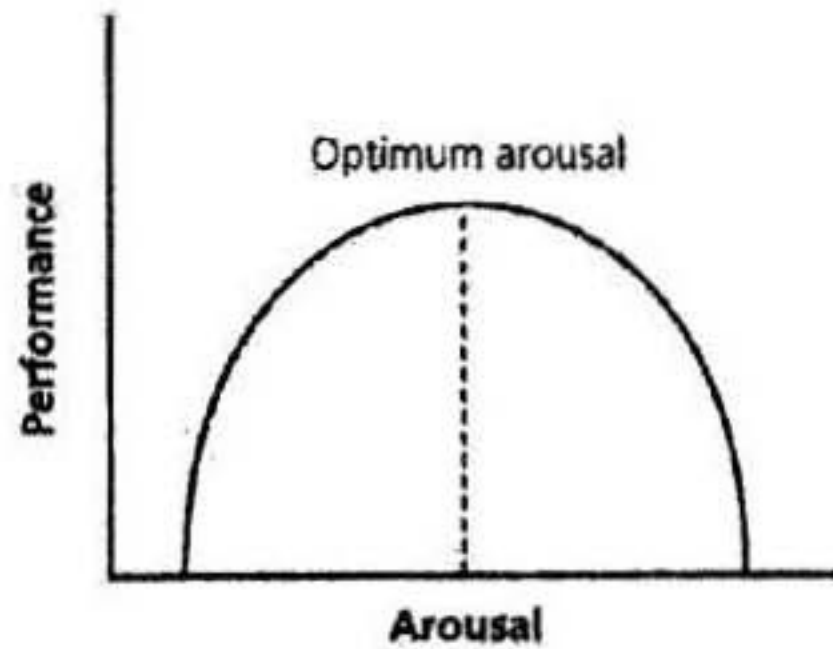


Figure 5.2 The inverted U hypothesis of arousal and performance

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.

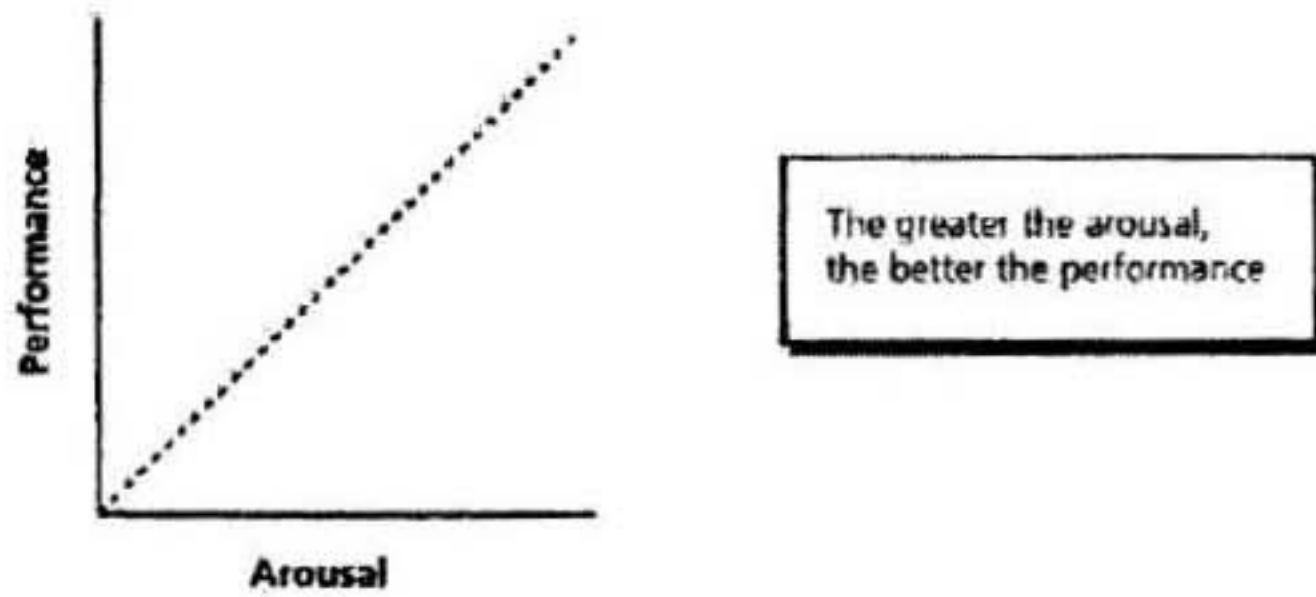


Figure 5.1 Drive theory of the relationship between arousal and performance for expert performers

Hubungan antara Kecemasan dan Penampilan

a. Model Catastrophe

Model ini merupakan penyempurnaan dari hipotesis U-terbalik. Menurut teori ini, terkadang seorang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat arousalnya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan catastrophe.

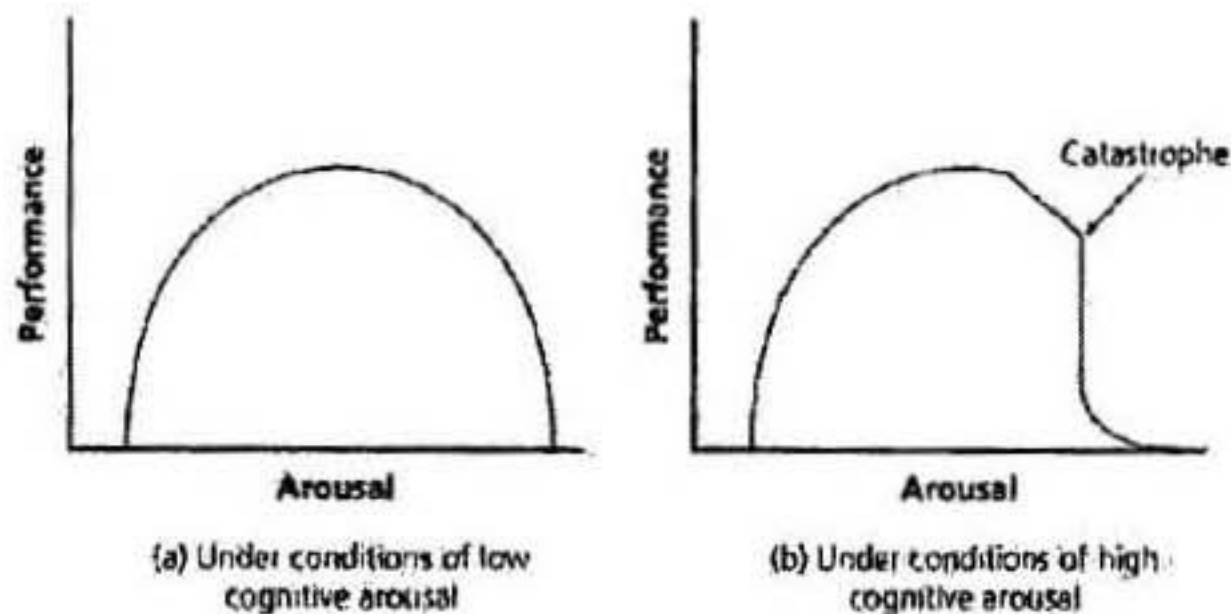


Figure 5.3 Fazy and Hardy's catastrophe model of the relationship between anxiety and performance

b. Zone of Optimal Functioning

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori Hipotesis U-terbalik adalah teori Zone of Optimal Functioning (ZOF). Menurut teori ini, masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak atas anxiety yang berbeda-beda.

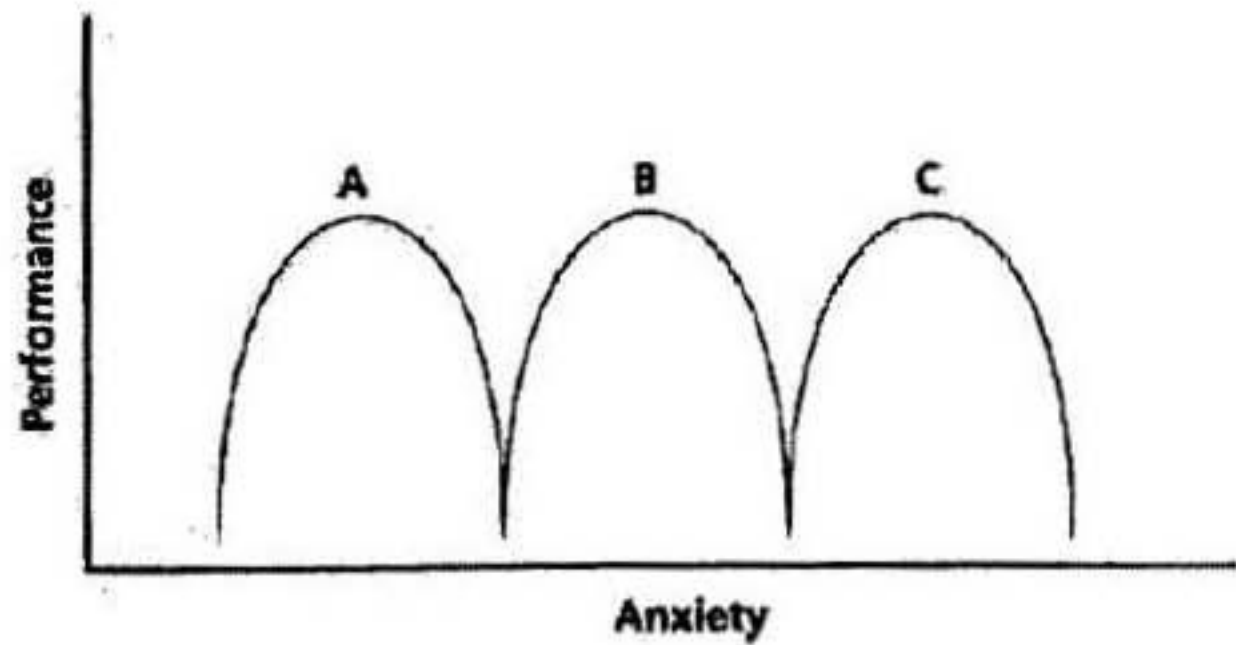


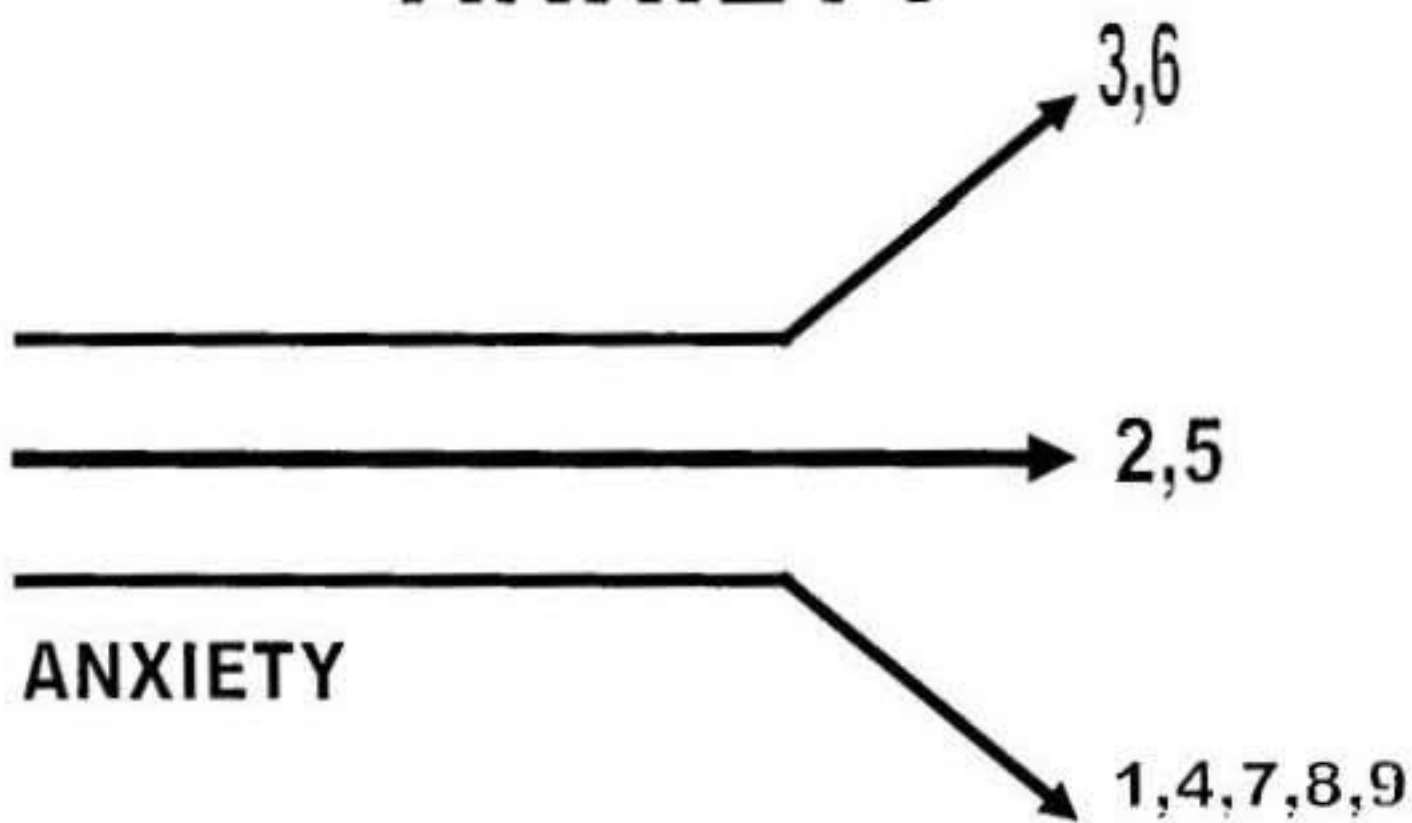
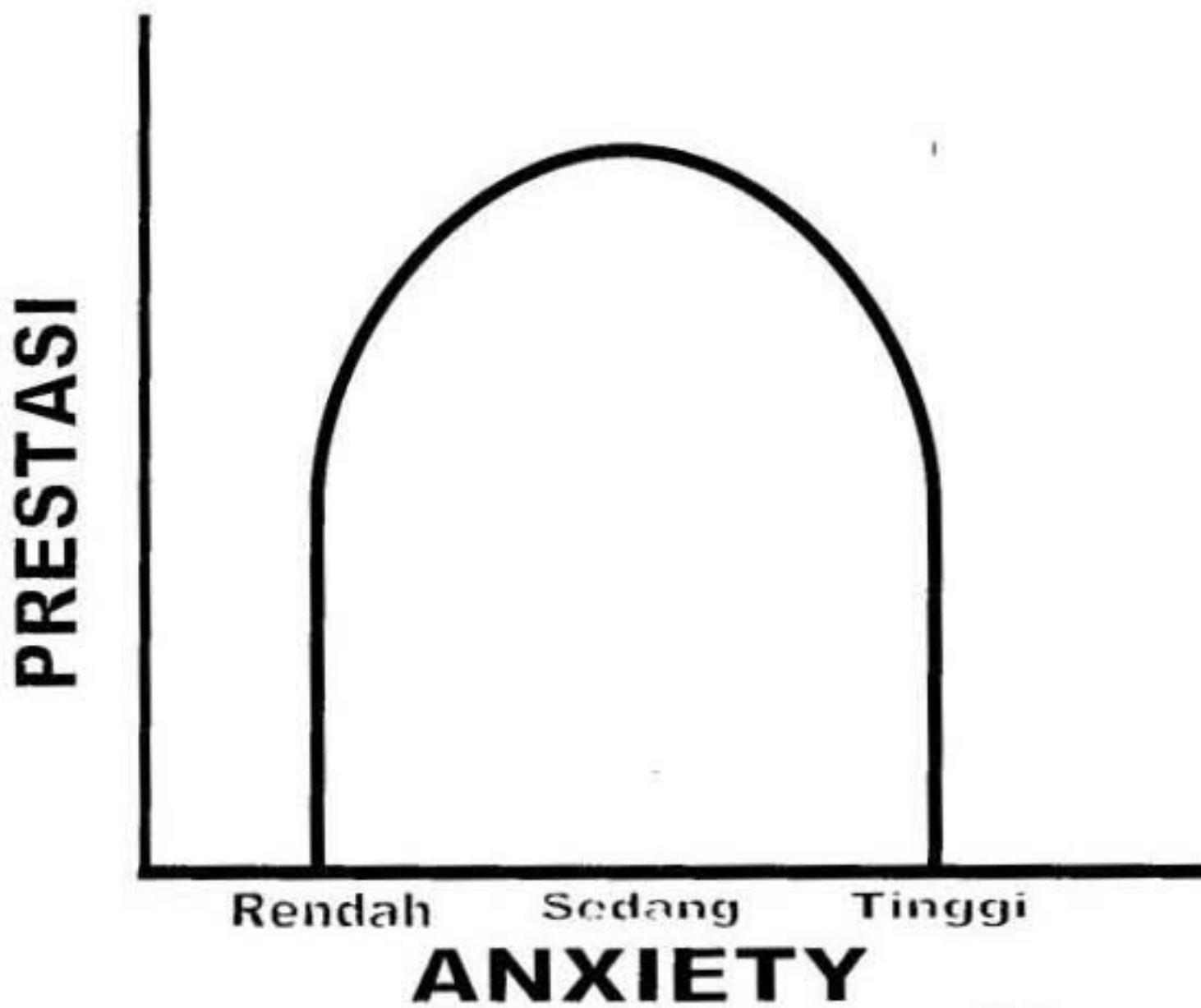
Figure 5.5 Zones of optimal functioning in three athletes

Menurut gambar di atas, atlet A mempunyai level kecemasan yang rendah, atlet B mempunyai level kecemasan menengah dan atlet C mempunyai level kecemasan yang tinggi. Teori ini membawa dampak bahwa seorang pelatih harus benar-benar memahami kondisi mental para atletnya untuk menentukan program yang sesuai dengan dirinya.

Hubungan Kecemasan dengan Prestasi Atlet.

Pada olahraga prestasi, semua atlet mengalami kecemasan hanya tingkat kecemasannya berbeda-beda. Kecemasan yang dialami oleh atlet biasanya akan meningkat pada saat menjelang kompetisi atau berada dalam situasi kompetisi. Sedikit rasa cemas dapat meningkatkan performa tlet, tetapi tingkat kecemasan yang tinggi menghambat performa yang diharapkan.

Menurut teori \cap peningkatan kecemasan sesaat yang sedang atau rendah sampai pada suatu saat tertentu dapat mempengaruhi keoptimalan performa yang ditampilkan atlet, sedangkan peningkatan kecemasan sesaat yang terlalu tinggi dapat menurunkan performa atlet.



**P
R
E
S
T
A
S
I**

Keterangan :

1. Anxiety Sedang Ambisi Rendah
2. Anxiety Sedang Ambisi Sedang
3. Anxiety sedang Ambisi Tinggi
4. Anxiety Rendah Ambisi Rendah
5. Anxiety Rendah Ambisi Sedang
6. Anxiety Rendah Ambisi Tinggi
7. Anxiety Tinggi Ambisi Rendah
8. Anxiety Tinggi Ambisi Sedang
9. Anxiety Tinggi Ambisi Tinggi

Penyebab Kecemasan

Berikut ini beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yakni yang berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri.

A. Faktor Lingkungan

1. Jenis pertandingan yang diikuti

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

2. Harapan atas penampilan

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas.

3. 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.

B. Faktor Individu

1. Trait Anxiety

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi trait anxiety-nya. Trait anxiety adalah kecenderungan level kecemasan yang 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 terdekat sangat mempengaruhi level trait anxiety dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau kuatir, maka atlet tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

2. 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 dengan 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 merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.

Mengatasi Kecemasan

Secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet. Berikut ini beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan.

1. Relaksasi

Metode ini mendasarkan pada adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara kecemasan somatis (somatic anxiety) dan kecemasan kognitif (cognitive anxiety). Hal ini berarti bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka fisiknya akan merespon yakni dengan munculnya ketegangan-ketegangan otot. Untuk mengatasinya maka otot-otot tubuh harus dibuat rileks dan menghilangkan ketegangan. Teknik inilah yang disebut sebagai teknik relaksasi.

2. 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 kuatirnya.

3. Goal Setting

Membuat target penting untuk meningkatkan performa. Menggunakan teknik pembuatan target akan mengarahkan pikiran seorang atlet untuk mencapai sesuai targetnya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target. Ada beberapa syarat agar teknik goal setting ini berfungsi maksimal, yaitu:

1. Target harus spesifik.
2. Target harus bisa diukur.
3. Target yang relatif sulit akan lebih baik ketimbang target yang terlalu mudah.
4. Target jangka pendek akan berguna untuk mencapai target jangka panjang.
5. Target yang menasar penampilan akan lebih baik ketimbang target yang memfokuskan pada hasil.
6. Target harus dituliskan dan selalu diawasi.
7. Target harus mendapat kesepakatan dari atlet dan pelatih.

Ketujuh panduan tersebut harus terpenuhi untuk memastikan berhasilnya teknik goal setting ini. Jika atlet berfokus pada targetnya, maka kecemasan akan relatif teratasi karena atlet akan berkonsentrasi penuh pada target yang harus dicapai.

4. Self Talk

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri. Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitikberatkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal. Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-raguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia mampu. Self talk yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantinya dengan ucapan-ucapan yang optimis.

BAGIAN-5

PERCAYA DIRI DAN PENAMPILAN ATLET

“Tidak ada seorangpun yang menyesal telah memberikan kemampuan terbaiknya (George Halas)”

Apa yang terjadi jika seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan dirinya? Kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang di dapat. Namun, bagaimana jika ada atlet mempunyai rasa percaya diri yang berlebih? Kekalahan akan membuatnya runtuh seketika. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Dengan kata lain, atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri. Untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidakmampuannya.

Kasus yang tidak kalah merugikannya adalah ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *overconfidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebih mengenai kemampuan aslinya (Wann, 1997). *Overconfidence* inipun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaannya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi. Dan karena atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

Oleh karena itulah, seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul (Dossil, 2006).

Teori Kepercayaan Diri

Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi riil pertandingan atau tujuan yang akan dicapai.

Self Efficacy

Teori yang membahas tentang kepercayaan diri disampaikan oleh Albert Bandura. Bandura menyampaikan teori yang bernama teori Self efficacy. Kepercayaan diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan mengeksekusi setiap bagian dari aksi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang diinginkan. Hal ini tidak hanya menggunakan keterampilan yang dimiliki tapi dengan pandangan tentang apa yang bisa dilakukan seseorang dengan keterampilan apapun yang dimiliki. (Bandura 1986: 391 dalam Biddle & Mutrie 2001)

Sumber-sumber kepercayaan diri

Sumber-sumber kepercayaan diri menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001)

1. Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya

Keberhasilan penampilan sebelumnya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri atlet tersebut akan meningkat. Namun, jika pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang.

2. Imitasi dan modeling

Faktor kedua yang mempengaruhi persepsi tentang kemampuan seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modelling. Imitasi adalah proses meniru serta mengidentifikasi dirinya seolah-olah tokoh atau model yang diidolakan. Aktivitas meniru ini berpengaruh terhadap

Kepercayaan diri karena atlet tersebut akan menganggap dirinya sebagus model yang dia tiru, oleh karena itu dia

akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.

3. Persuasi verbal dan sosial

Sumber lain dari kepercayaan diri dari seorang atlet adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran pelatih, orang tua atau orang-orang terdekat sangat penting. Persuasi verbal adalah ucapan-ucapan yang keluar dari pelatih atau orang-orang yang berpengaruh terhadapnya. Jika ucapan-ucapan yang keluar adalah ucapan-ucapan cemooh, maka hal itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Sebaliknya, jika ucapan-ucapan itu bersifat positif dan memberi masukan, maka atlet tersebut juga akan terangkat.

4. Penilaian atas kondisi fisiologis

Ini adalah penilaian yang dilakukan oleh atlet sendiri. Sebelum bertanding, seorang atlet akan merasakan perubahan pada fisiknya, yakni jantung yang berdetak lebih kencang, muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan-perubahan fisiologis ini dinilai negatif oleh atlet tersebut, maka dia akan mengalami penurunan kepercayaan diri. Tapi jika atlet menilai perubahan-perubahan tersebut membawa arti yang positif, maka atlet tersebut akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat.

Selain keempat faktor di atas Davies & Armstrong (1989) memberi tambahan beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang atlet. Faktor-faktor tersebut adalah:

- Kepribadian

Kepribadian dianggap sebagai faktor yang penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Kepribadian ini mencakup banyak hal, antara lain introvert (tertutup), ekstrovert, egois, penakut dan sebagainya.

- Efektivitas latihan

Faktor lain yang penting adalah faktor latihan. Disinilah sebenarnya peran seorang pelatih terlihat untuk membentuk atlet yang percaya diri. Proses latihan merupakan sarana utama untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet, caranya dengan membuat konsep latihan yang selalu menantang dan menuntut usaha yang maksimal dari atlet. Salah satu metode latihan yang harus diterapkan adalah goal setting atau membuat target.

Atlet yang terbiasa diberi target akan berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugasnya, sehingga secara mental atlet menjadi lebih siap menghadapi tantangan dalam pertandingan.

Ciri-ciri orang tidak percaya diri

- Fokus pada kekurangan
- Mengalami kecemasan yang berlebihan
- Tidak termotivasi untuk menang

Teknik meningkatkan kepercayaan diri

- Relaksasi
Relaksasi adalah teknik mengendorkan semua otot dan pikiran yang tegang. Melalui relaksasi, seseorang akan merasa dirinya lebih nyaman. Oleh karena itu atlet tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol setiap gerak tubuhnya. Terkontrolnya setiap gerak tubuh akan membuat atlet tersebut merasa yakin dengan penampilannya.
- Persiapan & Program yang kompetitif
Persiapan menjadi kunci dasar setiap atlet untuk bisa tampil optimal. Persiapan yang dimaksudkan disini adalah persiapan baik fisik, teknik, taktik dan mental. Persiapan harus disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Persiapan yang baik adalah yang mampu mendekatkan atlet ke situasi pertandingan sesungguhnya. Peran pelatih untuk menentukan program yang tepat sangat vital dalam hal ini.
- Latihan mental
Latihan mental disebut juga dengan Psychological Skill Training. Di sebut latihan mental karena pada dasarnya kondisi mental seperti halnya kondisi fisik seseorang yang mengalami naik turun. Latihan mental mencakup: Imagery atau visualisasi, Self talk, relaksasi, dan goal setting. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang. Rattanakoses, et al (2009) membuktikan bahwa latihan mental, khususnya imagery, memberi dampak yang sangat positif terhadap peningkatan rasa percaya diri dari atlet. Lebih jauh, penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan antara atlet pria dan wanita, artinya kemampuan imagery yang baik akan berdampak pada kepercayaan diri baik untuk pria maupun wanita.

- **Modelling**

Modelling adalah proses belajar dengan menggunakan model sebagai acuan. Modelling ini bisa terjadi dimana saja dan kepada siapa saja. Salah satu teknik modelling sederhana yang bisa diterapkan dalam proses latihan adalah menggunakan pelatih sebagai model. Jadi pelatih yang harus menjadi contoh dan model bagi para atlet. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu mendemonstrasikan gerakan-gerakan olahraga tersebut serta mampu menjadi contoh yang baik. Selain pelatih, atlet-atlet yang sudah lebih matang dan berprestasi bisa menjadi model. Tidak harus bertemu secara langsung, tapi menggunakan video atau dengan foto-foto akan membuat atlet merasa dirinya cukup yakin bahwa dia mempunyai teknik seperti yang digunakan oleh idolanya.

- **Konsentrasi**

Latihan konsentrasi adalah elemen yang cukup penting baik dalam kecemasan, motivasi maupun kepercayaan diri. Melalui konsentrasi yang prima, seorang atlet akan lebih terfokus dengan apa yang harus dilakukan ketimbang mengingat-ingat kelemahan yang dimilikinya.

BAGIAN-6

PEMUSATAN PERHATIAN (ATTENTIONAL FOCUS)

“Saya telah belajar untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak perlu....di lintasan. Saya sekedar berkonsentrasi. Saya berkonsentrasi pada sesuatu yang bisa saya lakukan—di lintasan, di perlombaan, diblok start, pada hal yang saya kerjakan. Penonton mulai mengabur dan pelari lainnya hilang dan sekarang hanya ada saya dan lintasan (Michael Johnson)”

Kutipan di atas merupakan salah satu bukti betapa pentingnya pemusatan perhatian dalam olahraga. Pemusatan perhatian (attentional focus) dalam olahraga memegang peran yang sangat dominan dalam eksekusi gerakan-gerakan dalam olahraga. Morgan (2004) membuktikan bahwa fokus yang baik mampu melatih gerakan chipping bola pada pemain sepakbola dengan efisien. Penelitian yang dilakukan pada pemain yang belum pernah atau tidak mempunyai kemampuan chipping bola tersebut membuktikan bahwa fokus perhatian bisa menjembatani seorang pemain belajar gerakan dengan lebih efektif. Selain itu, pernyataan dari Michael Johnson pada kutipan di awal membuktikan bahwa seorang atlet mutlak harus memusatkan perhatian pada saat dia melakukan pertandingan.

Pemusatan perhatian merupakan elemen kognitif dari seseorang. Pada saat sedang melakukan pertandingan, ada banyak hal yang sangat mungkin menjadi penyebab hilangnya perhatian pada sesuatu yang penting, misalnya sorakan penonton, instruksi pelatih, cuaca atau bahkan dirinya sendiri. Di dalam situasi seperti itu, yang perlu dilakukan oleh seorang atlet adalah memilih satu hal dan memusatkan perhatiannya penuh pada hal tersebut.

Dimensi Pemusatan Perhatian

Menurut para ahli, ada 4 dimensi dalam pemusatan perhatian, yakni:

1. Konsentrasi

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengeluarkan usaha mental pada apa yang paling

penting pada situasi tertentu. Definisi lain mengatakan bahwa konsentrasi adalah memperhatikan pada hal yang penting secara tepat pada saat yang tepat pula. Hal ini bisa diartikan bahwa sebenarnya konsentrasi hanyalah sekedar memilih sesuatu yang penting yang memberikan energinya penuh pada hal tersebut. Konsentrasi inilah yang terkadang menjadi kendala karena banyaknya hal yang bisa mengganggu perhatian.

2. Memilah informasi

Dimensi kedua dari pemusatan perhatian adalah memilah informasi yang berada di sekitar atlet. Penonton, pelatih, orang tua, pacaran, lintasan, permukaan lapangan bisa menjadi faktor yang potensial mengganggu pikiran seorang atlet. Kemampuan kognitif seseorang sebenarnya mampu digunakan untuk memperhatikan semua hal tersebut, namun ketika kemampuan kognitif tersebut dikerahkan untuk semua hal tersebut, maka yang terjadi adalah ketiadaan fokus alias kehilangan konsentrasi. Di dalam konteks olahraga, seorang atlet harus mampu untuk memilah informasi mana yang relevan dan penting untuk kepentingan perlombaan atau kepentingan latihan.

3. Memilah waktu

Akan sangat sulit memang memilih satu informasi yang dibutuhkan dalam jangka waktu yang lama terutama pada olahraga-olahraga permainan beregu. Pada satu satu, seorang pemain sepakbola, misalnya, harus memuskan perhatiannya pada bola, kemudian pada teman lalu pada gawang lawan. Hal inilah yang membuat pembagian waktu yang tepat menjadi penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk proses ini dibutuhkan latihan yang panjang agar para pemain mampu untuk memilih dan menentukan waktu yang tepat untuk perhatian yang penting.

4. Waspada (Vigilance)

Dimensi yang keempat adalah kewaspadaan yang diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan fokus dengan tidak mengesampingkan informasi-informasi yang penting untuk gerakan-gerakan berikutnya.

Tipe-tipe perhatian

Tipe perhatian ini dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu luasan (Broad/Narrow) dan arah (internal/eksternal), berikut ini penjelasan mengenai kombinasi tipe-tipe perhatian tersebut.

1. Narrow Internal Focus (Fokus Internal Sempit)

Narrow internal focus adalah fokus pada aspek-aspek internal dan kinestetik dari penampilan. Tipe perhatian ini biasa disebut juga dengan "body check" karena memang berfokus pada diri sendiri dan kondisi tubuhnya layaknya orang yang sedang mengontrol kondisi fisiknya. Contohnya, seorang peselancar melakukan analisis terhadap posisi berdirinya saat berada di atas ombak, seorang pelari jarak jauh mengecek tingkat keletihannya.

2. Broad Internal Focus (Fokus Internal Luas)

Broad internal fokus memberi perhatian pada pikiran-pikiran analitis dan pengembangan strategi, dan sangat relevan untuk hampir semua cabang olahraga. Pada tipe pemusatan perhatian ini, seorang atlet harus mempertimbangkan semua hal yang berguna untuk penampilannya. Sebagai contoh, seorang pemain bola voli harus mempertimbangkan semua kemungkinan yang bisa terjadi pada saat pertandingan, mulai dari gerakan tangan, pergerakan lari dan kemungkinan-kemungkinan lompatan yang harus dilakukan. Contoh lain adalah pemain sepakbola yang harus segera memberi umpan dan disaat yang bersamaan harus bergerak mencari ruang.

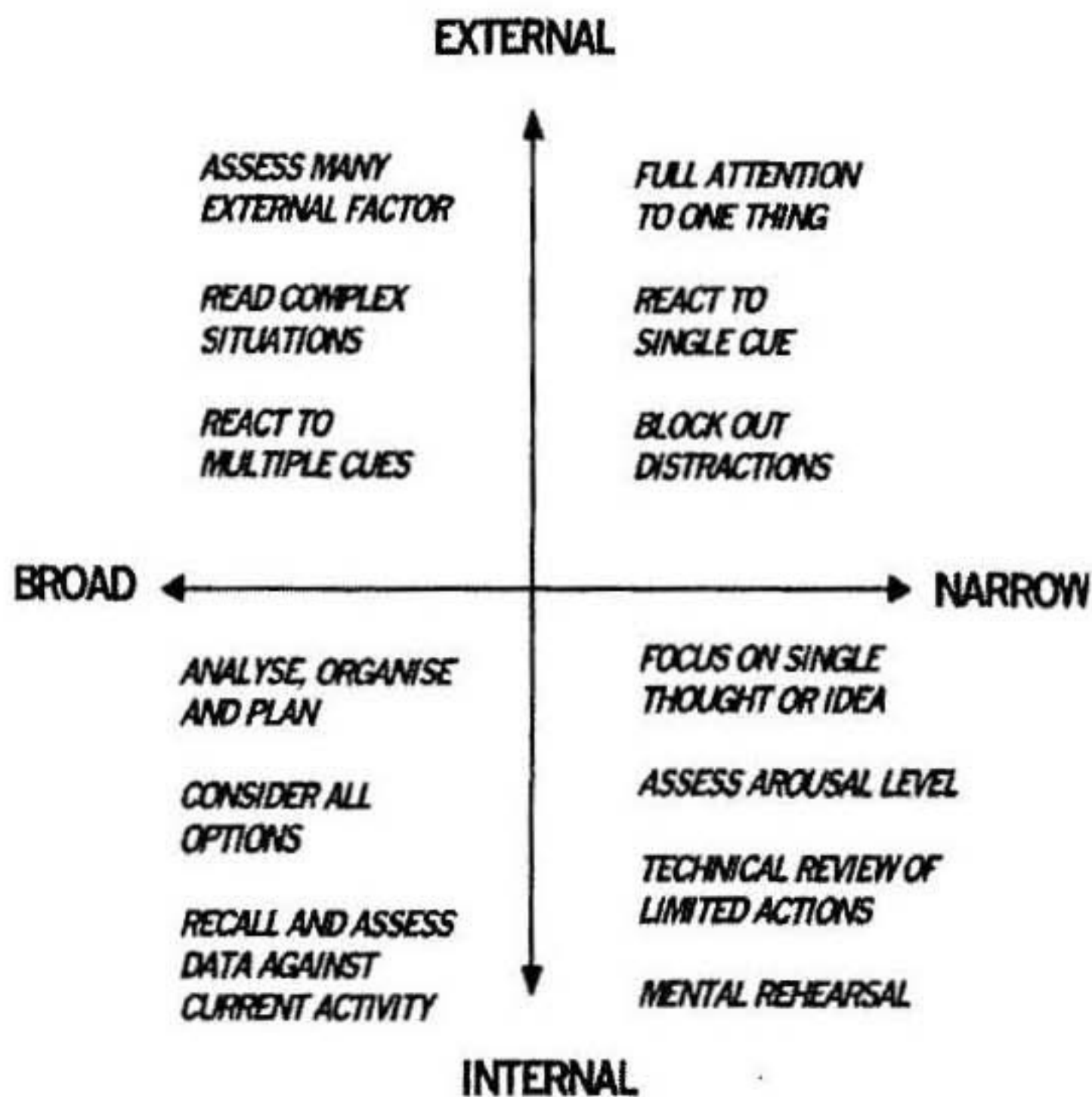
3. Narrow External Focus (Fokus Eksternal Sempit)

Tipe fokus ini menitikberatkan pada satu penanda yang ada disekitar dirinya. Contoh dari tipe fokus ini adalah yang dilakukan oleh seorang pembalap mobil yang berada di belakang mobil lawan, pembalap tersebut harus memusatkan perhatian pada bagian belakang mobil lawan agar pada keadaan tertentu pembalap tersebut bisa menyalipnya. Kasus lain adalah pada pegolf yang hanya berfokus pada bola yang hendak dipukul. Titik pusat dari tipe perhatian ini sangat sempit dan terkadang hanya pada benda-benda yang sangat kecil.

4. Broad External Focus (Fokus Eksternal Luas)

Broad eksternal fokus atau fokus eksternal pada lingkungan yang luas ini memberatkan perhatian pada banyak hal yang ada disekililing atlet tersebut. Tipe ini dilakukan biasanya untuk melakukan analisis terhadap lingkungan sekitar, seperti arah angin, kecepatan angin,

suhu atau kondisi lawan. Tipe ini sangat berguna juga untuk dilakukan oleh seorang kiper yang harus membaca arah serangan lawan sekaligus memperhatikan pergerakan para penyerang lawan.



Prinsip-Prinsip Konsentrasi

1. Disengaja dan membutuhkan usaha mental

Oliver Kahn, mantan kiper nasional Jerman dan Bayern Muenchen (Brodkin, 2001 dalam Morgan, 2004) menyatakan, "Jika kamu tidak menyiapkan dirimu secara mental, maka akan mustahil untuk mempertahankan konsistensi dalam standar yang tinggi." Melakukan konsentrasi atau memusatkan perhatian bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja melainkan membutuhkan usaha untuk mencapainya. Konsentrasi yang baik adalah konsentrasi yang secara sengaja dilakukan dan dilatihkan berulang-ulang sehingga pada saat pertandingan, seorang atlet akan lebih mudah untuk melakukannya.

2. Hanya bisa pada satu fokus dalam satu waktu

Meskipun seorang atlet mampu untuk memperhatikan beberapa hal dalam, namun ternyata manusia hanya mampu memusatkan perhatian pada satu hal dalam satu waktu. Hal ini terjadi karena dalam satu waktu otak melakukan analisis satu persatu dan tidak bersamaan.

3. Berpikir dan bertindak yang sama

Konsentrasi yang efektif adalah konsentrasi yang sama dengan apa yang sedang dilakukan. Sebagai contoh, seorang atlet angkat besi hanya akan mendapatkan konsentrasi yang efektif jika dia melakukan pemusatan perhatian pada hal-hal yang berkaitan dengan apa yang sedang dilakukannya, yakni mengangkat barbel. Jika perhatiannya tertuju pada hal lain, misalnya penonton, maka konsentrasinya tidak akan efektif dan akan berdampak tidak baik pada penampilannya.

4. Berkonsentrasi pada hal yang sedang dihadapi

Banyak penelitian membuktikan jika seorang atlet berkonsentrasi pada hal-hal yang belum terjadi atau hal-hal yang ada di masa depan, maka konsentrasinya menjadi tidak efektif. Hal ini disebabkan karena sebenarnya apa yang belum terjadi belum bisa dikontrol, sehingga justru cenderung mengganggu konsentrasi.

5. Mengenali potensi pengalih perhatian

Untuk mendapatkan konsentrasi yang prima, seorang atlet juga harus mengenali hal-hal yang sangat mungkin menjadi pengganggu atau pengalih perhatian. Semua hal yang ada disekitar atlet potensial untuk mengganggu perhatian, oleh karena itu, seorang atlet harus mengenali dan kemudian mengontrol konsentrasinya.

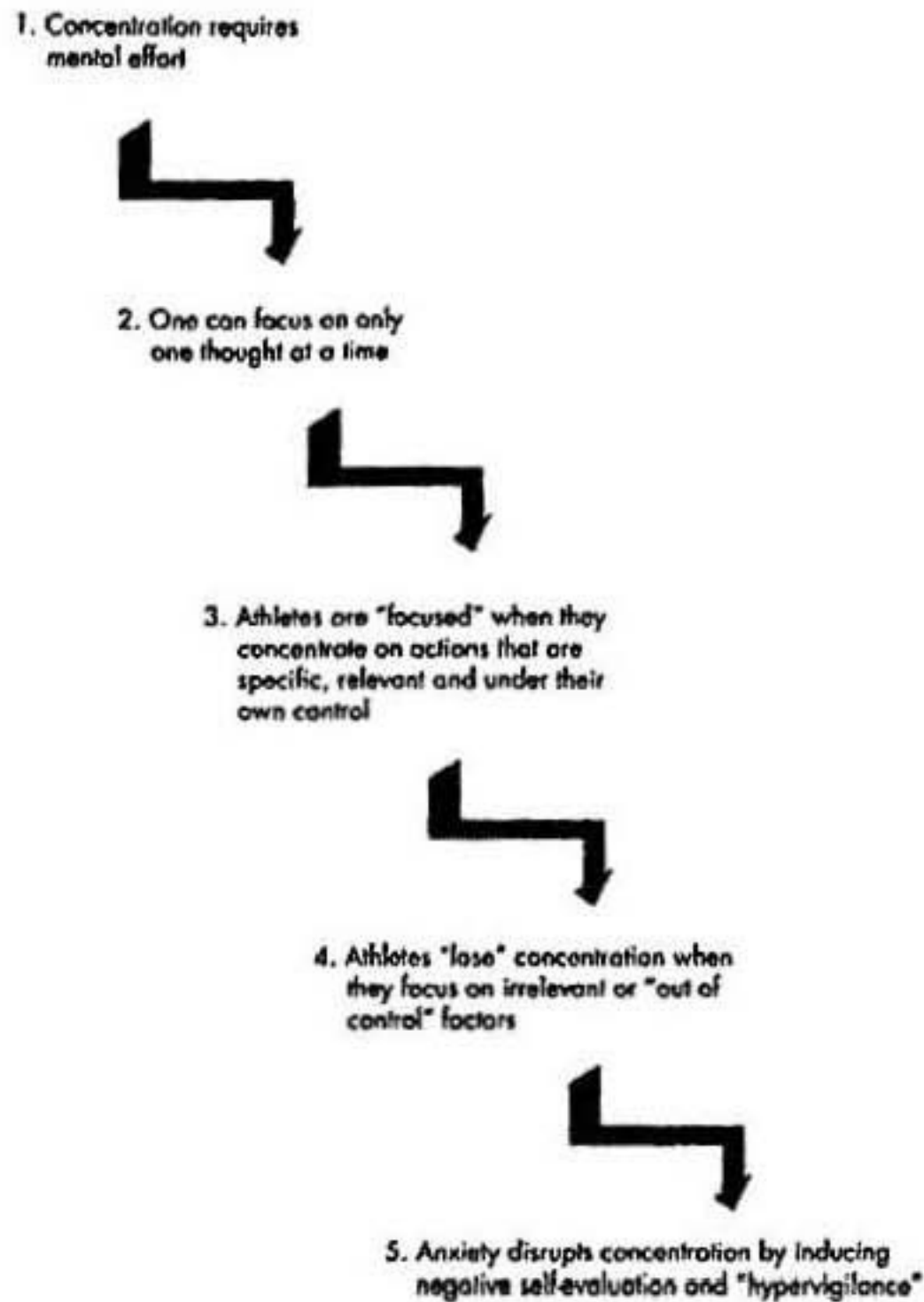


Diagram: Konsentrasi yang efektif

Teknik mengasah Konsentrasi

Kemampuan konsentrasi bukanlah kemampuan bawaan melainkan harus dilatihkan. Memang kecenderungan tipe-tipe kepribadian seseorang mempunyai pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi, namun hal itu tidak menjamin atlet tersebut mempunyai konsentrasi yang baik. Oleh karena itulah, konsentrasi harus dilatih secara berulang-ulang dalam waktu yang lama untuk mendapatkan hasil terbaik. Berikut ini beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengasah kemampuan konsentrasi.

1. Membuat target penampilan yang spesifik

Langkah pertama yang bisa dilakukan adalah membuat target penampilan yang spesifik. Beberapa pertemuan lalu telah dibahas tentang pentingnya goal setting (penyusunan target) untuk mengatasi beberapa persoalan mental. Konsep goal setting ini bisa diterapkan juga untuk melatih konsentrasi. Salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah

target harus menitikberatkan pada penampilan dan eksekusi gerak dan bukan pada hasil. Salah satu contoh, atlet lompat tinggi harus membuat target melakukan tumpuan dengan teknik yang lebih baik saat akan melompat, atau pelari jarak jauh menyusun target untuk memperbaiki ayunan tangan saat berlari. Target-target semacam itu akan membantu seorang atlet untuk memusatkan pikirannya.

2. Menggunakan Rutinitas pra-penampilan

Rutinitas pra-penampilan (pre-performance routine) adalah aktivitas-aktivitas yang biasa dilakukan sebelum atau sesudah melakukan gerakan. Petenis yang memantulkan bola sebelum melakukan serve, atau seorang penjaga gawang yang selalu menendang-nendang gawang sebelum melakukan tendangan gawang adalah beberapa contoh rutinitas pra-penampilan. Paling tidak ada 3 jenis rutinitas dalam olahraga, yaitu: Pre-event routines (rutinitas sebelum pertandingan). Rutinitas ini dilakukan sebelum pertandingan berlangsung, bisa di malam hari atau dalam perjalanan menuju tempat pertandingan. Tim Nasional Spanyol yang menjuarai Piala Dunia Afrika Selatan 2010 mempunyai rutinitas yakni mendengarkan lagu yang sama pada saat di dalam bus menuju stadion. Terbukti rutinitas ini membantu para pemain untuk berkonsentrasi selain menambah motivasi mereka. Rutinitas kedua adalah pre-performance routine (Rutinitas sebelum eksekusi gerakan), contoh petenis dan penjaga gawang di atas merupakan contoh dari rutinitas kedua ini. Rutinitas ketiga adalah Post-mistake routine (Rutinitas pasca membuat kesalahan). Rutinitas ini membantu atlet untuk segera melupakan kesalahan yang baru saja dilakukan.

3. Kata-kata pemicu

Kata-kata pemicu adalah kata-kata biasa yang dibuat untuk mengingatkan diri sendiri sekaligus untuk meningkatkan konsentrasi. Apa yang dituliskan dalam kata-kata tersebut bisa berupa kata-kata atau kalimat yang bersifat motivasional seperti: "Arahkan bola ke bagian Backhandnya, atau pukul bagian perutnya," dan sebagainya. Kata-kata ini akan mengingatkan seorang atlet untuk terus terfokus pada apa yang akan dilakukan.

4. Latihan mental

Latihan mental yang dimaksud disini adalah visualisasi atau imagery training. 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.

BAGIAN-7

DEFENCE MECHANISM

“Jangan pernah menyerah, tidak pernah menyerah, dan ketika berada di atas angin dan kemenangan menjadi milik kita, mungkin kita harus memiliki kemampuan untuk menyikapi kemenangan dengan bermartabat (Willams)”

Defense Mechanism adalah proses Pertahanan diri yang terjadi karena adanya tarik menarik antara super ego dan id, sebagai bentuk pertahanan atau pengalihan persepsi yang menimpa individu agar dapat dikatakan wajar dan benar oleh masyarakat umum.

Sigmund Freud (1856-1939) adalah tokoh pendiri psikoanalisa, sebagai teori kepribadian psikoanalisa mengatakan bahwa jiwa terdiri dari tiga sistem yaitu : id (es), super ego (uber ich) dan ego (ich). Id terletak dalam ketidaksadaran, ia merupakan tempat dari dorongan primitif yaitu dorongan yang belum dibentuk oleh kebudayaan, norma atau agama. Super ego adalah suatu sistem yang merupakan kebalikan dari id. Sistem ini sepenuhnya dibentuk oleh kebudayaan, norma atau agama, dorongan ini bersifat kebaikan dan ini akan berusaha untuk menekan dorongan yang timbul dari id. Disinilah terjadi tekan-menekan antara dorongan yang berasal dari id dan super ego. Kadang-kadang super ego yang menang atau bahkan id yang menang.

Ego adalah sistem dimana kedua dorongan dari id dan super ego berada kekuatan, fungsi ego mengatur keseimbangan antara kedua sistem itu sehingga tidak terlalu banyak dorongan id yang dimunculkan kekesadaran, sebaliknya tidak semua dorongan super ego saja yang dipenuhi. Ego sendiri tidak mempunyai dorongan atau energi ia hanya menjalankan prinsip kenyataan yang berlaku di dunia luar.

Selanjutnya Freud mengatakan bahwa untuk meyalurkan dorongan id yang tidak dibenarkan oleh super ego, ego mempunyai cara-cara tertentu yang disebut defense mechanism (mekanisme pertahanan) ini gunanya untuk melindungi ego dari acaman dorongan primitif yang mendesak terus karena tidak diijinkan muncul oleh super ego.

Beberapa contoh kasus Defend Mechanism yang dilakukan oleh atlet:

1. Isfan Tanjung adalah seorang karateka nasional, dia juara dikelas 56 kg, dia menjuarai kelas ini dari tahun 1994 hingga 1998 belum ada atlet yang dapat mengalahkan dia khususnya dikelas 56kg. Pada tahun 1996 pada Pra Pekan Olahraga Nasional di Jawa Timur (Surabaya). Dia mengikuti dua nomor pertandingan yaitu kelas 56 kg dan kelas bebas, pada saat itu di kelas 56 kg ada pendatang baru dan menurut perkiraan bahwa atlet tersebut dapat mengalahkan Isfan karena pada saat itu keadaan Isfan tidak memungkinkan untuk dapat menjuarai khususnya kelas 56 kg (masalah non teknis) akhirnya pelatih tidak menurunkan dia di kelas 56 kg dan digantikan oleh atlet yang lain, tetapi pelatih tetap menurunkan dia di kelas bebas yang pada akhirnya dia juara ke dua untuk di kelas bebas. Pada saat itu dia menyalahkan pelatih karena tidak suka dengan dia sehingga dia tidak diturunkan di kelas yang menjadi andalannya.
2. Kasus pada saat kejuaraan nasional Judo tahun 1997 di Lampung Rina Marlina seorang judoka dari Jawa Barat saat di final dia dikalahkan dengan keputusan *Hantai* (keputusan oleh wasit) dan dimenangkan oleh tuan rumah, dia beranggapan bahwa seharusnya dia yang menang karena lebih banyak menyerang dari pada pejudo tuan rumah dan dia menyalahkan keputusan itu seolah-olah wasit memihak tuan rumah.
3. Kasus yang terjadi pada Suryadi, atlet dayung andalan Jawa Barat di kelas kayak 500m dia dikalahkan oleh pendayung dari Kalimantan Tengah dengan beda hanya beberapa detik saja, saat itu dia menyalahkan dayungnya yang kurang "*canggih*" dibandingkan dayung atlet Kalimantan Tengah yang memang terbuat dari bahan "*carbon*".
4. Kasus yang terjadi pada Antonius, atlet gulat dan dia merupakan pegulat terbaik tahun 1999 saat Kejuaraan Nasional di Bandar Lampung, pada PON 2000 dia dikalahkan oleh pegulat yang bukan diunggulkan. Saat itu dia menyalahkan manager dan pelatih yang tidak kompak dan mengakibatkan dia kurang konsentrasi pada saat kejuaraan berlangsung.

5. Kasus yang terjadi pada Roni, atlet karate di kelas 60 kg pada saat kejuaraan antar mahasiswa di Jakarta pada tahun 1998. Sebelum kejuaraan berlangsung rekan seniornya yang satu fakultas mengancam dia kalau nanti saat bertanding dia mundur-mundur terus dan kalah maka pada saat Os (orientasi studi) akan "*dikerjain*"(kebiasaan yang sudah berlangsung ditempeleng, tendang, dimasukan kakus, dst) dan kalau menang dia akan bebas dari siksaan tersebut. Saat kejuaraan berlangsung memang dia pantang menyerah dan secara kebetulan pula dia kalah dalam pertandingan, dan komentar dia setelah kejuaraan selesai bahwa dia kalah karena tidak konsentrasi saat bertanding dan yang ada dalam pikirannya saat itu adalah acara Os.
6. Kasus yang terjadi pada kekey zakaria, seorang atlet sepak bola PERSIB pada kejuaraan antar perserikatan melawan tiim dari Medan (PSMS) saat permainan berlangsung bola tidak "*dioper*" ke Robi Darwis, padahal posisi Robi Darwis bebas dari kawalan dan kemungkinan untuk membuahkan gol cukup besar dan dia malah *mengoper* ke teman yang lainnya. Setelah istirahat antar babak pelatih (Indra Tohir) menanyakan kenapa hal tersebut tidak dilakukan, dan jawabanya adalah saya lupa untuk memberikan bola itu, yang ada dibenaknya adalah kawan yang dioper bola.

Dari contoh tersebut jelas bahwa defense mekanism atlet berbeda dan hal ini merupakan hal yang wajar saja terjadi untuk melindungi dirinya dari tekanan pihak luar.

Jenis mekanisme pertahanan yang dikemukakan oleh Freud adalah:

1. Represi. Suatu hal yang pernah dialami dan menimbulkan ancaman bagi ego ditekan masuk ketiksadaran dan disimpan disana agar tidak mengganggu ego lagi. Contohnya adalah kasus ke enam setelah diselidiki ternyata Robi Darwis adalah saingannya selaku pemain gelandang dan saat itu Robi Darwis lagi "*top-topnya*".
2. Pembentukan reaksi (reaction formation). Seorang bereaksi justru sebaliknya dari yang dikehendaknya demi tidak melanggar ketentuan dari super ego. Sebagai contoh adalah pada kejuaraan NBA dimana saat final antara Lakers dan Philadelphia yang dimenangkan oleh lakers. Komentar pelatih Philadelphia saat itu adalah bahwa lakers pantas

untuk juara karena tidak ada yang bisa menahan “*lajunya*” pemain center mereka Shaq One’il, dia begitu perkasa dan tidak ada yang bisa menahannya untuk mencetak angka.

3. Proyeksi (projection). Karena super ego melarang ia mempunyai suatu perasaan atau sikap tertentu terhadap orang lain, maka ia berbuat seolah-olah orang lain itulah yang punya sikap atau perasaan tertentu terhadap dirinya. Sebagai contoh adalah kasus pertama Isfan Tanjung yang menyalahkan pelatihnya seolah-olah pelatihnya membenci dia, yang pada akhirnya dia tidak diturunkan dikelasnya.
4. Penempatan yang keliru (displacement). Seseorang tidak bisa melampiaskan perasaan tertentu terhadap orang lain, maka ia akan melampiaskan perasaan tersebut kepada pihak ketiga. Hal yang seperti ini sering terjadi dalam dunia olahraga yang selalu menyalahkan pihak ketiga sebagai contoh adalah kasus ke dua dan ke tiga, mereka menyalahkan pihak ketiga sebagai penyebab kekalahannya.
5. Rasionalisasi (rationalisation). Dorongan yang sebenarnya dilarang oleh super ego dicarikan penalarannya sedemikian rupa, sehingga seolah-olah dapat dibenarkan. Sebagai contoh adalah kasus pelanggaran dalam pertandingan sepak bola, dimana si A mengganjal lawannya yang sedang menguasai bola dan menurut perkiraan dia bahwa posisi lawan sangat tidak menguntungkan untuk timnya dan apa boleh buat ganjal saja.
6. Supresi (supression). Adalah hal-hal yang datang dari ketidaksadaran sendiri dan belum pernah muncul dalam kesadaran karena hal ini bertentangan dengan super ego atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Sebagai contoh adalah seorang Judoka putri dari Jawa Barat, si IM dimana setiap akan bertanding selalu minta dimanja dengan kata-kata yang mesra, dipuji fisiknya, bahkan diusap-usap kepalanya. Hal ini terjadi karena orang tuanya bercerai sejak dia berumur 4 tahun dan dia tinggal bersama ibunya bahkan sampai sekarang ibunya tetap sendiri membesarkan kedua anaknya (si IM adalah anak bungsu).
7. Sublimasi (sublimation). Dorongan yang tidak dibenarkan oleh super ego tetap dilakukan juga dalam bentuk yang lebih sesuai dengan tuntutan masyarakat. Sebagai contoh adalah biasanya terjadi dalam olahraga bela diri dimana ada peraturan yang membenarkan untuk mensublimasi dorongan-dorongan agresi. Dalam olahraga tinju si atlet

boleh memukul sekeras-kerasnya kepihak lawan di bagian tubuh dan kepala, seorang pejudo boleh membanting, mencekik bahkan mengunci persendian, seorang pesilat dibolehkan untuk menendang, memukul, membanting, mengunci lawannya dsb.

8. Kompensasi (compensation). Usaha untuk menutupi kelemahan di salah satu bidang atau organ dengan membuat prestasi yang tinggi di bidang atau organ lain. Sebagai contoh Heni Sulastri adalah seorang karateka junior yang bertinggi badan hanya 148 cm, karena badanya pendek maka dia mengkompensasikan dirinya dengan kelincahan yang sangat "*trennginas*". Dan pada kejuaraan karate se Asia Pasifik pada tahun 1992 di Australia di final dia melawan karateka tuan rumah yang tingginya 185cm, dia gunakan kelincahannya untuk menghadapi karateka tuan rumah dan akhirnya dimenangkannya dengan skor yang telak 6-0, dalam waktu hanya 2 menit.

Dari kutipan tersebut defense mekanism dipakai oleh para atlet ataupun pembina untuk melindungi dirinya dari cemoohan yang akan bakal diterima karena tidak sesuai dengan harapan yang dikehendaki oleh masyarakat umum.

Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Defense mekanism merupakan perlindungan terhadap dirinya dari tekanan yang bakal dihadapi karena kekalahannya tersebut.
2. Defense merupakan Banyak cara yang digunakan oleh atlet untuk membela dirinya dalam menghadapi kekalahan, yang tujuannya tidak lain adalah untuk melindungi
3. Mekanism adalah salah satu cara yang paling ampuh dari ego untuk melindungi super ego dari tekanan id.

Defense mekanism yang sering dipakai oleh atlet biasanya adalah penempatan yang keliru (displacement).

BAGIAN-8

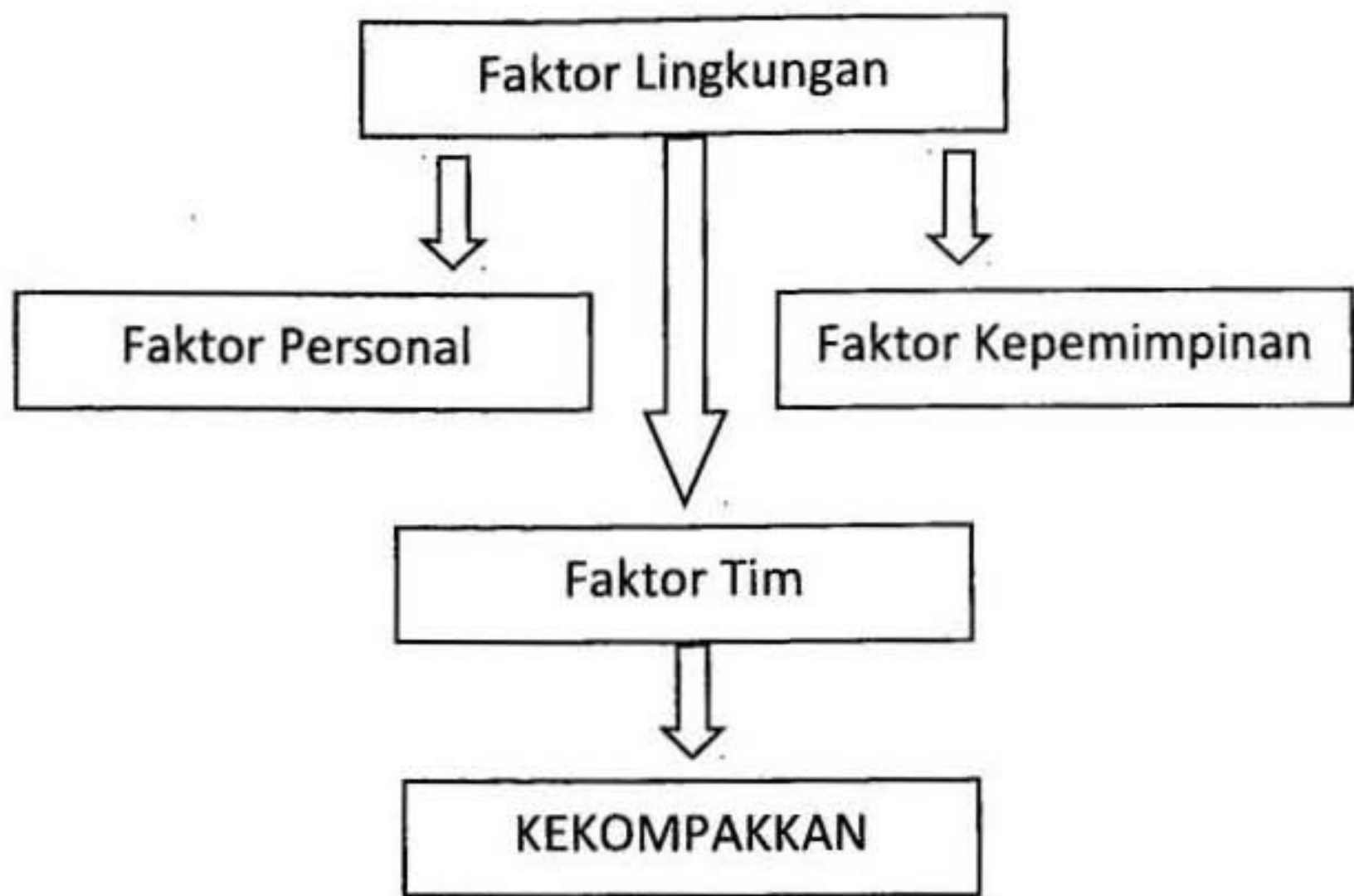
KOHESIVITAS TIM

“Berjuang di dunia olahraga tanpa menetapkan tujuan adalah seperti menembak tanpa membidik. Anda mungkin menikmati ledakan dan tendangan dari pistol, tapi Anda mungkin tidak akan mendapatkan burung. (Bell)”

Kohesivitas, yang secara sederhana diartikan sebagai kekompakan, dapat didefinisikan sebagai proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk menjalin dan mengembangkan kebersamaan yang padu untuk mencapai suatu tujuan. Ada dua dimensi penting dalam kekompakan, yaitu *social cohesion* dan *task cohesion*. *Social cohesion* adalah dimensi kekompakan yang terkait dengan kesukaan antar anggota kelompok dan kesenangan antara anggota kelompok dengan kelompok yang dimiliki. Dimensi ini lebih bersifat ketertarikan interpersonal (*interpersonal attraction*). Sedangkan *task cohesion* adalah dimensi kekompakan yang tercermin pada kerjasama anggota kelompok untuk melaksanakan tugas tertentu yang spesifik. Dimensi ini biasanya terkait dengan tujuan atau sasaran yang telah ditentukan.

Kedua dimensi tersebut harus berjalan seimbang untuk dapat menghasilkan kekompakan yang optimal. Penonjolan atau kepincangan di satu dimensi pada gilirannya akan menyebabkan produktivitas tim terganggu. Sebuah tim yang semata-mata memfokuskan pada tugas, akan mudah menimbulkan kejenuhan bagi anggotanya. Demikian sebaliknya, jika sebuah tim lebih banyak menonjolkan dimensi sosial, maka sulit dibayangkan tim tersebut menunjukkan kinerja yang optimal.

Sebagai sebuah konsep, kekompakan dalam kehadirannya dipengaruhi oleh beberapa factor. Faktor apa saja yang mempengaruhi kekompakan tim? Ada empat faktor utama yang mempengaruhi kekompakan tim, yaitu (1) factor lingkungan, (2) faktor personal, (3) faktor tim, dan (4) faktor kepemimpinan (lihat gambar 1).



Gambar 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kekompakan Tim

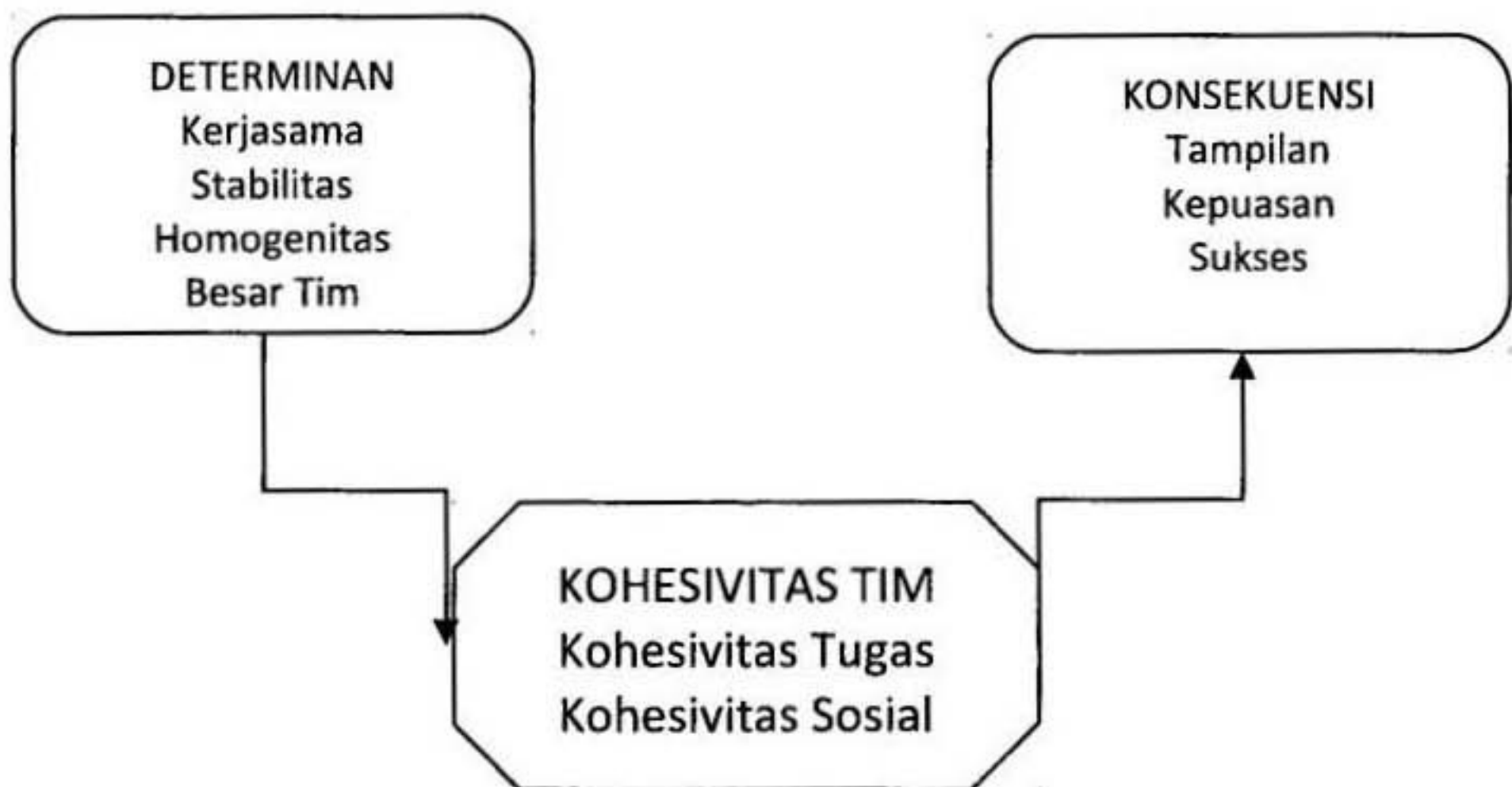
Faktor pertama adalah lingkungan. Lingkungan bisa berarti mikrosistem, yaitu lingkungan yang bersentuhan dan mempengaruhi langsung seperti official dan sesama tim yang lain; pun bisa juga lingkungan makrosistem, yaitu lingkungan yang secara tidak langsung mempengaruhi seperti nilai-nilai budaya. Sistem nilai budaya, pada tataran tertentu akan mempengaruhi bagaimana seorang anggota tim berinteraksi dengan yang lain, tetapi untuk sampai pada produktivitas, masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kedua, adalah faktor personal/individu dari anggota tim. Faktor ini bisa berhubungan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dari setiap anggota tim. Sebuah tim yang terdiri dari atlet-atlet yang memiliki kualitas personal yang unggul, sangat berpeluang untuk menghasilkan *performance* tim yang optimal. Faktor personal juga bisa berhubungan dengan motivasi setiap atlet, apakah berorientasi pada tugas (*task motivation*) atau berorientasi pada afiliasi (*affiliation motivation*). Motivasi tugas berhubungan dengan kekompakkan dalam melaksanakan tugas, sementara itu, motivasi afiliasi berhubungan dengan kekompakkan secara sosial. Selain itu, ciri kepribadian juga diyakini sebagai faktor yang berpengaruh. Ciri kepribadian seperti *sociability*, *initiative*, *openness*, dan *flexibility* diduga berpengaruh positif terhadap kekompakkan. Sementara itu, ciri kepribadian

seperti *authoritarianism* dan *dominance* diduga bersifat negatif terhadap kekompakan tim.

Ketiga adalah faktor kepemimpinan. Kepemimpinan menjadi faktor penting dalam kekompakan tim. Bagaimana seorang pelatih membangun komunikasi dan berinteraksi dengan para atlet menjadi kata kunci. Karena itu, keterampilan komunikasi seperti berbicara, mendengarkan, berargumentasi, membela, dan negosiasi menjadi penting bagi pelatih, dan kesemuanya itu akan mempengaruhi kekompakan tim.

Keempat adalah faktor tim. Faktor tim bisa berhubungan dengan hal-hal seperti motivasi tim untuk sukses, stabilitas tim, dan homogenitas tim. Terkait dengan faktor tim ini, terdapat model *determinants* dan *consequences* seperti yang tampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Faktor Determinan dan Konsekuensi dari Kohesivitas Tim

Faktor pertama adalah kerjasama (*cooperation*). Kerjasama diantara anggota tim untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan adalah salah satu contoh dari *task cohesion*. Beberapa literatur terutama dalam psikologi olahraga menjelaskan dengan cara membandingkan *performance* yang dihasilkan, jika dalam suatu tim terdapat kerjasama dan kompetisi antar anggota tim. Sebuah tim akan lebih berhasil jika mengembangkan kerjasama antar anggota tim dari pada menonjolkan kompetensi antar anggotanya. Demikian juga

anggota tim yang menjalin kerjasama untuk mencapai kesuksesan daripada tim yang anggota timnya cenderung mengedepankan tujuan individual.

Faktor kedua dari kekompakan adalah stabilitas tim (*team satability*). Apabila suatu tim sering mengalami suatu perubahan baik komposisi, pemain, ataupun offisialnya. Telah terbukti secara empiris bagaimana homogenitas tim (*team homogeinity*) juga merupakan faktor yang menentukan kekompakan. Homogenitas dari perspektif latar belakang budaya, latar belakang etnis, status sosioekonomi, dan agarna. Faktor lain yang juga menentukan kekompakan adalah besarnya tim (*team size*). Pemain yang tergabung dalam tim yang besar dan cukup prestisius akan merasa bangga yang pada akhirnya menimbulkan apresiasi yang positif terhadap sebuah tim.

Pentingnya Kekompakan Tim dalam Olahraga Beregu

Bila kita menyimak perjalanan prestasi olahraga Indonesia di tingkat regional maupun internasional, olahraga beregu (tim) kurang memiliki catatan yang menggembirakan dibandingkan dengan olahraga perorangan. Kita pernah mendengar bagaimana pemain bulutangkis, pemanah, dan lifter Indonesia berjaya di arena internasional. Dalam bulutangkis misalnya, satu momentum yang mungkin tidak akan pernah terlupakan adalah ketika Susi Susanti dan Alan Budikusumah mengukir sejarah baru dengan meraih medali emas di arena Olimpiade Barcelona 1992. Demikian juga prestasi pemanah putri Indonesia yang telah berhasil rnerail medali perak dalam Olimpiade Seoul 1988 dan kemudian dicabang angkat besi, khususnya putri, telah berhasil melampaui 6 rekor dunia junior.

Sementara itu, kita jarang menyaksikan tim sepakbola, bolovoli, dan bolabasket maupun cabang olahraga beregu lainnya mengibarkan Bendera Merah-Putih di arena olahraga internasional. Dalam sepakbola misalnya, kesebelasan Indonesia hampir selalu gugur di putaran pertama Pra Piala Dunia. Jangankan di tingkat piala dunia, di kawasan Asia Tenggara saja, kesebelasan Indonesia belum mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah apakah kita tidak mempunyai potensi di cabang olahraga beregu? Apakah pembinaan cabang olahraga beregu yang selama ini berjalan kurang efisien dan efektif? Apakah memang tidak mampu membentuk dan mengembangkan cabang olahraga beregu yang baik sehingga menjadi sebuah tim yang solid dan andal untuk

berprestasi? Segala pertanyaan bisa saja diungkapkan dan sudah barang tentu memerlukan jawaban yang kongkrit dan komprehensif yang tidak mungkin diungkapkan hanya melalui satu penelitian.

Satu asumsi yang mungkin perlu dipahami adalah bahwa perilaku sebuah kelompok (tim) sangat berbeda dari jumlah total dari perilaku individu yang membentuk tim (Paskevich, J., & Estabrooks, P., Brawley, L.R., & Carron, A. V, 2001). Dari asumsi tersebut dapat ditarik suatu pemahaman bahwa sangat mungkin terjadi sebuah tim yang didukung oleh pemain-pemain andal tidak mampu menghasilkan tampilan (*performance*) yang diharapkan ketika membentuk sebuah tim. Sebaliknya, sebuah tim yang didukung oleh pemain-pemain dengan kemampuan "biasa" setelah tergabung dalam satu tim menjadi tim yang mempunyai kekuatan baru, emosi baru, dan semangat baru serta memiliki tampilan (*performance*) yang relatif lebih baik.

Bagaimana membangun tim yang efektif?

Untuk dapat membangun tim yang efektif diperlukan upaya-upaya yang secara umum bertujuan untuk mengoptimalkan sumberdaya yang dimiliki untuk kemudian diarahkan pada pencapaian tujuan bersama. Secara rinci ada beberapa hal yang perlu dilakukan (Bray, C.D., & Whaley, D.E., 2001):

1. Rumuskan apa yang menjadi tujuan tim secara rinci dan terukur

Tujuan akan memberikan arah yang jelas dan fokus hendak kemana tim akan bergerak. Untuk dapat memberikan arah, tujuan harus dirumuskan secara jelas, misalnya apa yang ingin dicapai pada kompetisi kali ini. Selain itu, individu dan tim sebagai sebuah kepaduan juga harus sejalan dalam mencapai tujuan.

2. Jelaskan peran setiap anggota tim dalam pencapaian tujuan tersebut.

Jelaskan ada pembagian tugas yang jelas, mustahil sebuah tim bisa berjalan efektif. Semakin jelas apa yang harus dilakukan oleh anggota tim, semakin jelas pula peran yang harus dilakukan. Misalnya, dalam strategi A, apa tugas pemain 1, pemain 2, dan seterusnya.

3. Kembangkan komunikasi secara terbuka dan libatkan pemain dalam pengambilan keputusan.

Keterbukaan membuat anggota tim merasa puas, karena menganggap tidak ada yang ditutup-tutupi. Demikian juga, jika para pemain dilibatkan dalam pengambilan keputusan, maka mereka juga akan ikut bertanggung jawab terhadap keputusan tersebut, apapun konsekuensinya.

4. Kembangkan kebanggaan dan identitas tim.

Kebanggaan terhadap tim akan menimbulkan fanatisme dan semangat kebersamaan yang tinggi. Setiap pemain atau anggota tim harus merasa sama penting dalam tim, tidak ada yang kurang penting atau lebih penting dari yang lain. Tim juga harus dibuat berbeda dan terasa istimewa dibanding tim-tim yang lain.

5. Hindari munculnya 'kelompok' dalam tim.

'Kelompok' dalam tim biasanya muncul sebagai akibat perbedaan persepsi terhadap sesuatu, misalnya mengenai kekalahan atau kemenangan. Munculnya 'kelompok-kelompok' dalam tim cenderung bersifat negatif dan akan mempertajam konflik. Karena itu, sedapat mungkin harus dihindari.

6. Pahami pribadi setiap anggota tim.

Atlet akan merasa dihargai dan diperhatikan jika saja seorang pelatih berusaha memahami kehidupan atlet di luar dia sebagai anggota tim, misalnya, mengenai hari kelahiran, sekolah atau pekerjaannya. Jadilah pendengar yang baik dan jika mungkin bantulah mereka yang mengalami masalah dengan keluarga, teman dekat, dan sebagainya.

7. Hindari pergantian anggota tim secara berlebihan.

Pergantian anggota tim merupakan sesuatu yang wajar, tapi jangan berlebihan. Sebab, jika itu terjadi akan berpengaruh terhadap kekompakan tim. Pemain yang baru masih mencari peran dan pola interaksi yang cocok dalam tim, demikian juga pada pemain yang telah ada. Dengan demikian banyak waktu terbuang hanya untuk konsolidasi tim.

Mengukur Kohesivitas Tim

GEQ (*Group Environment Questionnaire*) adalah sebuah instrumen dalam bentuk kuesioner yang mengungkap perasaan dan pendapat atlet dalam kaitannya dengan tim tempat ia bergabung. Sebagai alat ukur kohesivitas tim, GEQ dianggap paling relevan dibanding alat ukur kohesivitas tim lainnya yang telah ada, misalnya: SCQ (*Sports Cohesiveness Questionnaire*) dari Martens dan Peterson (1971), dan MGCI (*Multidimensional Group Cohesion Instrument*) dari Yukelson, Weinberg, dan Jackson (1984).

GEQ terdiri dari 18 pernyataan yang dikelompokkan ke dalam 4 subskala, yaitu: ketertarikan individu pada tim secara sosial berjumlah 5 butir, ketertarikan individu pada tim secara tugas berjumlah 4 butir, keterpaduan tim secara sosial berjumlah 4 butir, dan keterpaduan tim secara tugas berjumlah 5 butir.

Alat ukur ini menggunakan model Likert dan diasumsikan memiliki interval. Taraf mendukung atau tidak mendukung terhadap setiap pernyataan digambarkan dalam skala yang bergerak dari angka 1 (sangat setuju) sampai dengan 9 (sangat tidak setuju). Semakin ke kiri semakin setuju, semakin ke kanan semakin tidak setuju, dan angka ditengah menunjukkan pendapat yang netral. Perlu dikemukakan pula disini bahwa dari 18 pernyataan yang ada dalam kuesioner tersebut, terdapat 12 pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorable*) dan 6 pernyataan yang bersifat positif (*favorable*). Untuk setiap pernyataan, responden diberi skor sesuai dengan nilai skala kategori jawaban yang diberikan. Skor responden pada tiap pernyataan kemudian dijumlahkan sehingga menjadi skor responden pada skala kohesivitas tim.

Skala Kohesivitas Tim

1. Saya merasa tidak senang menjadi bagian dari kegiatan sosial tim ini
2. Saya tidak akan merasa kehilangan anggota tim ini bilamana musim pertandingan berakhir
3. Beberapa teman baik saya ada di tim ini
4. Saya lebih senang tim lain dibanding tim saya sendiri
5. Bagi saya, tim ini merupakan salah satu kelompok sosial terpenting di mana saya menjadi anggota
6. Saya merasa tidak bahagia dengan kesempatan bermain yang saya dapatkan

7. Saya merasa tidak bahagia dengan hasrat kemenangan yang diinginkan tim saya
8. Tim ini tidak memberikan kesempatan yang cukup bagi saya untuk memperbaiki penampilan saya
9. Saya tidak suka dengan gaya permainan tim ini
10. Anggota-anggota tim kami lebih suka melakukan acaranya sendiri daripada mencari hiburan bersama-sama dalam timnya
11. Anggota-anggota tim kami jarang berkumpul bersama
12. Tim kami ingin menghabiskan waktu bersama-sama pada walau tidak dalam pertandingan
13. Anggota-anggota tim kami tidak mau bergabung bersama selain kegiatan latihan dan pertandingan
14. Tim kami bersatu dalam meraih tujuan yang diinginkan
15. Kami semua bertanggung jawab atas segala kerugian atau prestasi jelek tim
16. Anggota-anggota tim kami memiliki aspirasi yang bertentangan dalam mewujudkan prestasi tim
17. Jika diantara anggota tim kami memiliki masalah dalam latihan, setiap orang ingin membantunya sehingga kami dapat kembali bersama lagi
18. Anggota-anggota tim kami tidak bisa menyampaikan pendapat secara bebas selama latihan atau kompetisi.

BAGIAN-9

AGRESIFITAS DALAM OLAHRAGA

Saya mencoba untuk melakukan hal yang benar, pada saat yang tepat, mereka mungkin hanya hal-hal kecil, tetapi biasanya mereka membuat perbedaan antara menang dan kalah (Kareem Abdul Jabar)

Dunia olahraga tidak jarang dihiasi dengan aksi-aksi yang menjerus ke arah kekerasan. Di dalam olahraga-olahraga yang memperbolehkan aksi kontak fisik, kekerasan ini bahkan menjerus ke arah aksi brutal yang mencederai lawan. Meskipun tiap cabang olahraga telah mempunyai aturan yang melarang para atlet melukai lawan, namun kejadian-kejadian tragis masih sering terjadi di lapangan. Selain itu, ulah para pendukung tidak jarang juga menjadi pemandangan yang mengesankan mengingat olahraga sebenarnya bergerak berdasarkan nilai-nilai sportivitas dan fair play.

Beberapa contoh kejadian yang bisa dianggap sebagai aksi mencederai sportivitas adalah yang dilakukan oleh Sergio Ramos (Real Madrid) terhadap Messi (Barcelona). Sergio Ramos dengan sengaja mengincar kaki Messi saat menguasai bola. Selain itu, aksi para petenis membanting raket atau para pembalap yang mengumpat-ngumpat lantaran jalurnya tertutup oleh pembalap lain. Aksi kerusuhan juga banyak dilakukan oleh para pendukung atau suporter. Liga Indonesia selalu menyuguhkan kerusuhan-kerusuhan yang membuat sepakbola Indonesia tercoreng. Kejadian-kejadian tersebut adalah beberapa contoh bagaimana dunia olahraga tidak bisa terlepas dari kejadian-kejadian yang bersifat emosional.

Kejadian-kejadian tersebut secara umum digerakkan oleh perilaku yang bersifat agresif. Aksi-aksi kekerasan dalam lapangan tersebut yang di dalam ilmu psikologi disebut dengan agresivitas. Agresivitas adalah Perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk mencelakai dan menyakiti orang lain (Jarvis, 2006). Geen, 2001 (dalam Sheldon & Aimar, 2001) mendefinisikan agresivitas sebagai sebuah perilaku memberikan stimulus aversif dari satu orang ke orang lain, dengan tujuan untuk melukai dan dengan harapan menyebabkan munculnya luka, saat orang lain termotivasi untuk keluar atau menghindari dari stimulus tersebut. Ada juga definisi yang disampaikan oleh Bushman dan Anderson (2001) yang menyatakan bahwa agresivitas adalah perilaku yang diarahkan

kepada orang lain yang dilakukan dengan kecenderungan niat untuk menghasilkan cedera. Sebagai tambahan, penyerang harus yakin bahwa perilaku tersebut akan mencederai target dan bahwa target terdorong untuk menghindari perilaku tersebut.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, bisa ditarik kesimpulan: Perilaku agresif adalah perilaku yang bermaksud untuk mencederai lawan. Pada intinya, semua perilaku yang dilakukan untuk membuat lawan terluka merupakan tindakan agresif. Kedua, perilaku agresif dilakukan untuk mencegah lawan memberi "hukuman" pada seorang pemain. Hukuman yang dimaksudkan bisa berupa terciptanya gol atau lawan mendapatkan poin tambahan. Perilaku seperti ini sering terjadi pada cabang olahraga tenis atau bulu tangkis yang memprotes dengan keras keputusan wasit yang mengesahkan pukulan lawan padahal menurut pemain tersebut pukulan itu dianggap salah.

Ketiga, perilaku agresif tidak hanya berbentuk tindakan secara langsung, tapi bisa berupa ucapan-ucapan atau bahasa tubuh yang negatif. Ucapan-ucapan yang bernada melecehkan atau menghina sering muncul dari atlet tinju sebelum pertandingan. Masing-masing petinju saling mengejek lawannya dalam rangka menjatuhkan mental lawan. Ucapan-ucapan yang bernada keras seperti ini juga termasuk dalam kategori agresif.

Jenis-jenis agresivitas

Ada permasalahan mendasar yang muncul ketika menentukan perilaku mana yang masuk dalam kategori agresif. Untuk itu, para ahli membuat pembagian perilaku agresif tersebut menjadi tiga yakni: hostile aggression, instrumental aggression, dan assertiveness.

1. Hostile Aggression

Hostile aggression adalah agresi yang didorong oleh kemarahan yang dilakukan dengan motivasi untuk menyakiti atau mencederai orang lain atau benda lain. Contohnya adalah seorang bek dalam pertandingan sepakbola dengan sengaja memukul striker lawan karena berulang kali bek tersebut dilewatinya. Contoh lain adalah ketika seorang pemain basket yang dengan sengaja menyikut pemain lawan karena berulang kali mengejeknya saat bermain. Karena perilaku tersebut digerakkan oleh kemarahan, maka perilaku tersebut bisa dikategorikan sebagai hostile aggression.

2. Instrumental aggression

Perbedaan dari hostile aggression, Instrumental aggression digerakkan oleh motivasi untuk memenangkan pertandingan. Contoh dari instrumental aggression ini banyak terjadi pada pemain-pemain yang mempunyai skill yang tinggi. Lawan seringkali melakukan tekel-tekel berbahaya karena tidak ingin pemain tersebut mencetak gol. Pemain sepakbola seperti Lionel Messi atau Cristiano Ronaldo adalah pemain-pemain yang sering dilanggar oleh pemain lain dengan motivasi untuk menghentikan mereka. Perilaku pemain-pemain lawan yang melanggar dengan keras ini bisa dikategorikan sebagai instrumental aggression, yakni menahan agar pemain lawan tidak mencetak gol ke gawangnya.

Secara kasat mata, baik hostile maupun instrumental aggression sering menghasilkan cedera bagi pemain lawan, tapi perbedaan yang mendasar adalah terletak pada motivasi pemain yang melakukan tindakan agresif tersebut. Hostile aggression digerakkan oleh kemarahan pada salah satu pemain sehingga dia mencederainya, sedangkan instrumental digerakkan oleh ketakutan akan kemampuan pemain yang mengancam hasil akhir pertandingan.

Para pemain sepakbola Indonesia lebih sering melakukan agresi tipe instrumental ini. Sebenarnya tidak ada motivasi untuk mencelakai lawan, karena mereka sadar bahwa mereka mencari makan dengan cara yang sama. Tapi ketakutan akan kalah dan ketakutan akan permainan lawan yang membuat mereka sering melakukan tindakan-tindakan agresif seperti tekel-tekel berbahaya atau tindakan "nakal" lainnya.

3. Assertiveness (perilaku Asertif)

Jenis ketiga dari agresifitas ini agak berbeda dengan kedua pertama. Untuk tindakan-tindakan yang masuk kategori assertiveness ini tidak banyak memunculkan aksi-aksi fisik yang mencoba melukai lawan. Assertiveness atau perilaku asertif didefinisikan sebagai penggunaan gerakan-gerakan, energi atau strategi-strategi yang diperbolehkan dalam aturan untuk mencapai tujuan tertentu. Seringkali kita mendengar ada sebuah tim yang menggunakan kekuatan fisiknya untuk meredam pergerakan lawan. Melalui strategi yang keras, lawan akan terdorong sehingga tidak bisa menciptakan gol. Dahulu, tim-tim sepakbola Indonesia yang berasal dari Pulau Sumatera sering

menerapkan strategi yang keras ini di lapangan. PSMS Medan terkenal dengan istilah sepakbola rap-rapnya, yakni sepakbola yang cenderung keras tapi tidak mengasari lawan.

Energi dan kekuatan fisik benar-benar digunakan untuk mencapai hasil kemenangan. Melalui kekuatan fisik inilah sebuah tim atau seseorang atlet berusaha untuk memaksa lawan tidak mampu mengembangkan permainan. Ada juga petinju-petinju yang cenderung bersifat asertif, misalnya gaya yang dipakai oleh Manny Pacqiaou atau Mike Tyson. Kedua petinju tersebut sering mendahului menyerang lawan sebelum lawan benar-benar siap. Contoh-contoh seperti itulah yang dikategorikan sebagai tindakan yang assertiveness.

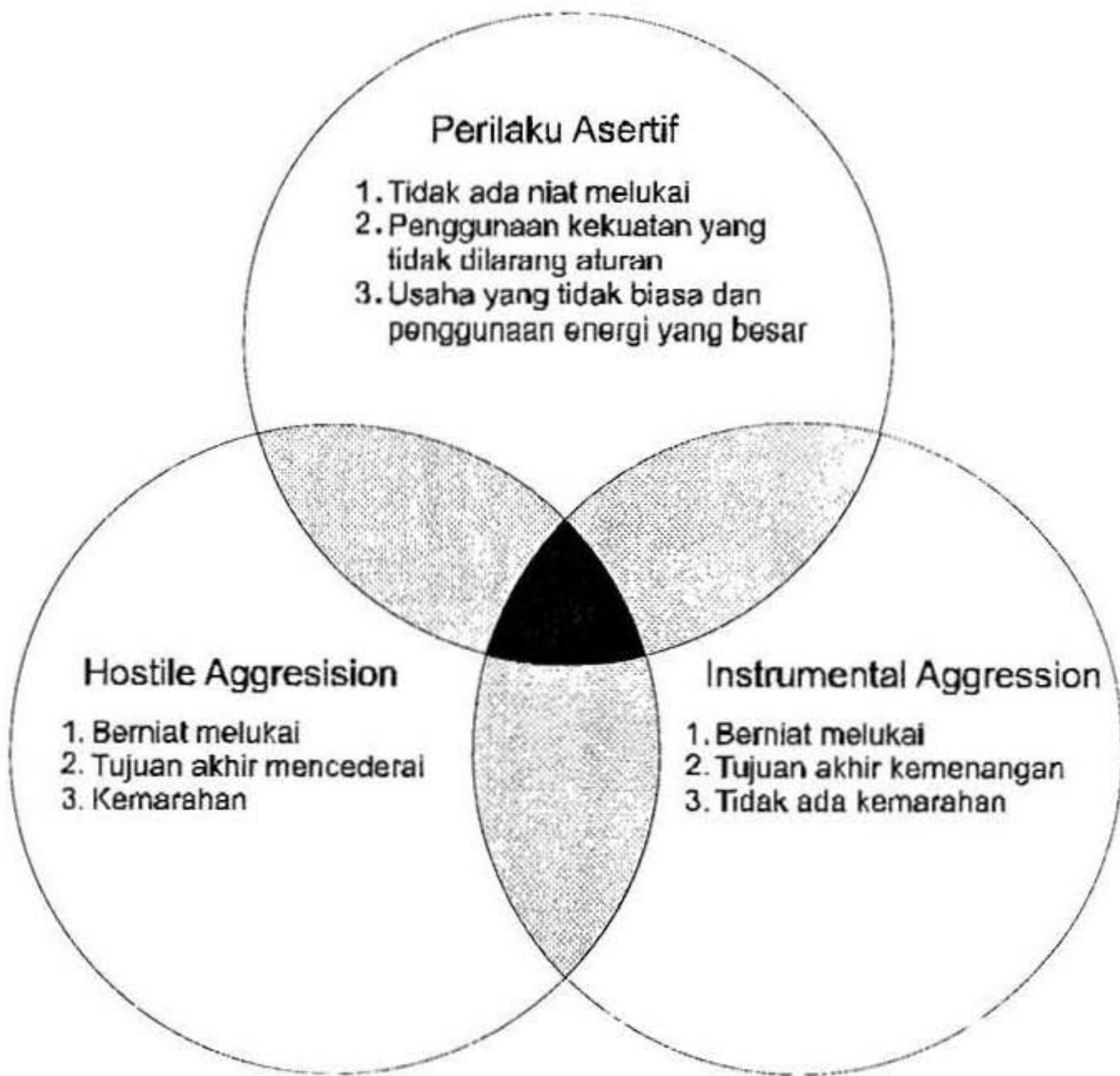


Diagram Tipe-tipe Agresifitas

TEORI-TEORI AGRESIFITAS

Teori Insting

Teori ini populer di awal-awal abad 20. Teori ini menyatakan bahwa manusia mempunyai kecenderungan bawaan untuk melakukan tindakan agresif. Dua tokoh utama yang memberi kontribusi lahirnya teori ini adalah Sigmund Freud dan Konrad Lorenz. Freud percaya bahwa manusia didorong ke arah merusak diri oleh insting kematian yang disebut sebagai Thanatos. Manusia, menurut Freud juga memiliki insting hidup yang disebut dengan Eros. Kedua insting ini selalu terlibat dalam konflik. Konflik yang terjadi baru akan reda dengan mengarahkan energi merusak diri, agresifitas ke orang lain (hal tersebut memuaskan kedua insting). Lorenz juga menyatakan bahwa sebenarnya manusia mempunyai insting berkelahi. Lorenz percaya bahwa insting tersebut dipicu oleh rangsangan negatif dari lingkungan. Perilaku agresif yang terlihat jelas merupakan hasil akumulasi dari energi agresif dan kehadiran lingkungan yang memicu munculnya insting tersebut.

Freud juga mengeluarkan istilah Katarsis. Katarsis adalah proses mengeluarkan agresivitas melalui perilaku yang agresif. Sebenarnya ada dua jenis katarsis, yakni katarsis agresif dan katarsis simbolis. Katarsis agresi adalah pengeluaran agresi melalui respon-respon agresif yang dilakukan oleh orang tersebut. Sedangkan katarsis simbolis adalah pengeluaran agresi dengan melihat perilaku agresif orang lain.

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. 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.

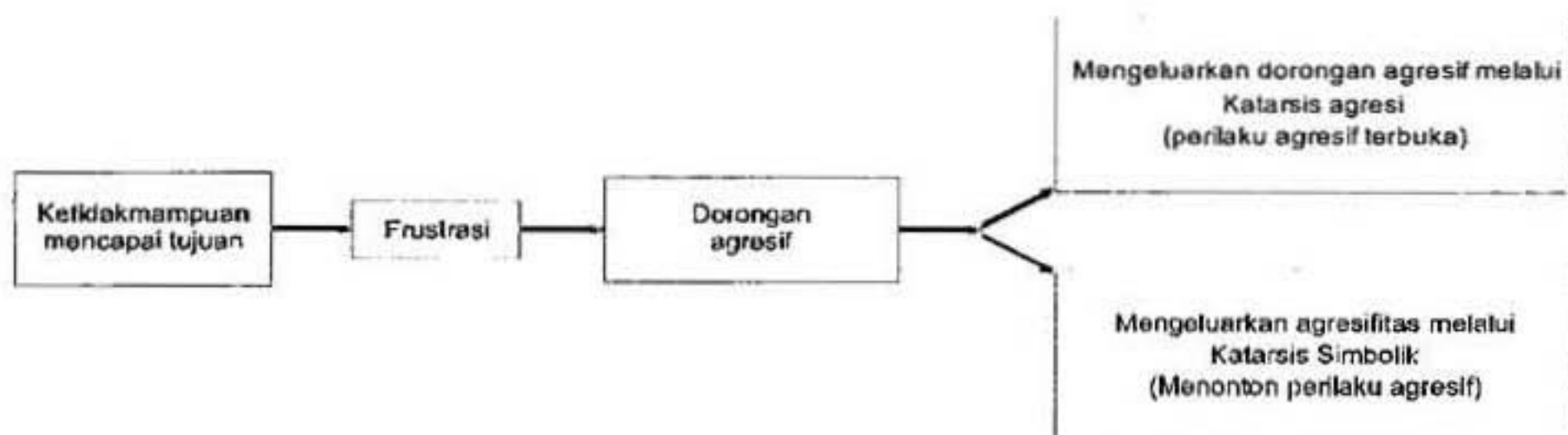
Model Pengurangan Dorongan dan Hipotesis Frustrasi-Agresi

Teori ini mulai menggantikan teori insting dalam menjelaskan perilaku agresif manusia. 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 dkk (1939 dalam Wann, 1997). 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.

Contoh yang bisa diilustrasikan dalam dunia olahraga adalah ketika sebuah tim sepakbola selalu saja gagal mencetak gol, maka lama kelamaan para pemain akan mengalami kondisi frustrasi. Jika kondisi ini tidak bisa lagi ditanggulangi, maka tidak jarang muncul perilaku-perilaku agresif seperti mencederai lawan atau bahkan memprotes wasit secara berlebihan. Teori ini lebih banyak menyoroti faktor lingkungan sebagai salah satu faktor penting bagi munculnya perilaku agresif. Berdasarkan contoh yang baru saja, terlihat bahwa situasi lingkungan tidak munculnya gol yang diinginkan menjadi penyebab munculnya rasa frustrasi. Contoh lain sering terjadi di pertandingan tenis atau bulu tangkis. Seorang pemain yang begitu sulit mendapatkan poin merasa dirugikan dengan keputusan wasit yang menganggap bola pukulannya keluar. Kondisi ini kemudian memunculkan perasaan frustrasi yang seringkali diikuti dengan perilaku membanting raket atau protes berlebihan.

Gambar: Teori Hipotesis Frustrasi-Agresi



Meskipun secara prinsip ada perbedaan yang mendasar antara teori Frustrasi-Agresi ini dengan teori insting, namun keduanya mengakomodasi satu hal yang sama, yakni keduanya menggunakan Katarsis untuk menjelaskan proses pengeluaran agresi. Berdasarkan teori ini, seseorang yang sudah didorong oleh agresifitas yang memuncak akan menghasilkan dua bentuk reaksi yakni menunjukkan perilaku agresifnya (katarsis agresi) serta hanya menonton perilaku agresif (katarsis simbolik).

Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial disampaikan oleh Albert Bandura pada tahun 1973 yang disempurnakan pada tahun 1977 dan 1983.

Menurut teori Belajar sosial ini, perilaku agresif merupakan hasil dari belajar dari orang lain dengan prinsip operant conditioning (hukum reward dan punishment) dan belajar melalui observasional. Menurut hukum operant conditioning, proses belajar muncul karena perilaku yang dilakukan mendapat penguatan (reinforcement). Misalnya pada anak yang suka memukul, awalnya anak tersebut memukul secara acak, tapi ternyata lingkungannya merespon dengan positif, misalnya menertawakan tindakan tersebut, maka kemungkinan besar perilaku tersebut akan diulang-ulang lagi. Sedangkan belajar melalui observasi, seseorang mengamati perilaku orang lain yang dianggap orang penting bagi seseorang tersebut (Model). Orang tersebut kemudian menirukan (modeling) perilaku yang dilakukan oleh sang model.

Menurut Bandura, agresifitas juga merupakan perilaku yang dipelajari dari orang lain. Seseorang menjadi agresif karena perilaku meniru perilaku agresif orang lain. Perilaku meniru ini tidak harus selalu bertemu langsung dengan orang yang ditiru, tapi media massa saat ini memainkan peranan yang sangat penting, terutama televisi. Beberapa waktu lalu, ketika tayangan televisi tentang gulat profesional Amerika (WWF Smackdown) masih ditayangkan, banyak anak-anak yang menirukan gerakan para pegulat itu. Hasilnya, anak-anak tersebut banyak yang mengalami cedera.

Di dalam dunia olahraga, banyak pemain sepakbola yang meniru perilaku idolanya. Ketika para idola tersebut menunjukkan perilaku agresif, maka bukan tidak mungkin pemain lain yang mengidolainya mencontoh apapun yang dilakukan oleh sang idola tersebut. Pesepakbola Indonesia yang banyak melakukan perilaku agresif saat disaksikan secara langsung melalui televisi, akan sangat mungkin mempengaruhi para pemain lain, khususnya anak-anak, yang menyaksikannya. Akhirnya, perilaku agresif dan tindakan-tindakan tidak sportif seolah-olah menjadi turun temurun.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agresifitas

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 kecenderungan untuk meningkatkan rasa cemas dan kuatir. Penyebab dari peningkatan aktivitas fisik ada bermacam-macam, salah satunya adalah udara panas. Udara yang panas akan membuat tubuh seseorang merespon dengan lebih banyak

mengeluarkan keringat dan aliran darah yang lebih cepat, pada akhirnya jantung akan berdetak lebih kencang. Di dalam kondisi tersebut seseorang akan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang agresif. Salah satu contohnya adalah ketika berkendara di jalanan yang panas. Situasi yang panas di jalanan tersebut sering membuat para pengendara kehilangan kesabaran yang pada akhirnya melakukan tindakan-tindakan agresif seperti mengklakson atau kebut-kebutan.

Niat

Orang cenderung akan melakukan pembalasan jika meyakini tindakan agresif orang lain merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja. Faktor ini sangat sering terjadi di dalam sebuah pertandingan olahraga apalagi yang melibatkan kontak fisik secara langsung. Benturan-benturan yang terjadi antar pemain seringkali berubah menjadi perkelahian dikarenakan masing-masing saling menuduh tindakan yang dilakukan merupakan kesengajaan.

Hasil dalam sebuah kompetisi

Faktor kedua yang mempengaruhi agresifitas 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.

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 memanisfestasikannya 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.

Lokasi pertandingan

Faktor berikutnya yang mempengaruhi munculkan tindakan agresif adalah lokasi tempat pertandingan dilangsungkan. 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 kontrol emosi, sehingga tindakan-tindakan agresif yang tidak sportif menjadi sering terjadi.

Lokasi pertandingan lain yang cenderung membuat pemain menjadi agresif adalah ketika bermain di cuaca yang ekstrim, khususnya panas yang luar biasa. Bermain di tempat yang panas akan membuat tubuh bereaksi yang berlebihan, khususnya pada detak jantung, keringat dan aliran darah. Jika hal ini terjadi, maka emosi akan lebih sulit untuk dikontrol yang pada akhirnya akan muncul dalam bentuk perilaku yang agresif.

Posisi dalam Klasemen

Hampir sama dengan hasil yang diperoleh di atas, posisi di klasemen akan memunculkan reaksi yang frustratif bagi sebuah tim atau seorang atlet. Posisi bawah klasemen memberikan tekanan yang cukup besar pada seorang atlet ketika menjalani sebuah pertandingan. Hal ini muncul karena ancaman degradasi atau turun peringkat akan semakin jelas. Ketidakmampuan mengatasi tekanan posisi di klasemen akan berakibat pada kontrol emosi yang tidak baik. Tindakan-tindakan agresif untuk mencapai sebuah kemenangan pun tidak jarang dilakukan.

Perolehan poin dalam sebuah pertandingan

Olahraga seperti bulu tangkis, tenis atau bola voli sering memunculkan fenomena yang unik yakni ketika seorang pemain berada dalam posisi tertinggal dalam perolehan poin. Tidak jarang peristiwa-peristiwa yang sebenarnya biasa dimaknai oleh atlet menjadi sesuatu yang menjengkelkan ketika berada dalam posisi tertinggal. Pemain sering meluapkan kejengkelannya dengan membanting raket atau membuang bola ke penonton pada saat dirinya merasa jengkel.

Tindakan agresif ini muncul karena kondisi frustrasi dan stres menghadapi performa lawan. Hal ini akan mengakibatkan semakin buruknya permainan yang dijalani.

BAGIAN-10

KESEHATAN MENTAL

***Bakat memenangkan pertandingan, tapi
kerja tim dan kecerdasan memenangkan kejuaraan
(Michael Jordan)***

Untuk berkembang menjadi manusia yang sehat, orang harus mempunyai kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental berarti keadaan kesejahteraan psikologis, dicirikan dengan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, kesadaran akan adanya tujuan hidup, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain.

Elemen kesehatan Mental

Para psikolog telah menemukan berbagai dimensi yang berbeda tentang kesehatan mental, yang meliputi *penerimaan diri* atau *kepercayaan diri*, yang ditandai dengan evaluasi positif atas diri sendiri dan pengalaman masa lalu: pertumbuhan pribadi yang tercermin dalam kesadaran seseorang akan pertumbuhan dan pengembangan psikologis yang berkelanjutan; kesadaran bahwa kehidupan memiliki maksud dan tujuan; hubungan positif dengan orang lain; penguasaan lingkungan, yakni kemampuan untuk mengelola dunia di sekelilingnya secara efektif; dan otonomi, yaitu kesadaran akan kemampuan penentuan nasib sendiri dan kemampuan untuk mengendalikan kehidupan diri sendiri. Penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi biasanya meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup. Namun demikian, banyak orang mendapati bahwa pertumbuhan pribadi dan kesadaran akan adanya tujuan hidup mulai menurun pada usia paruh baya.

Beberapa psikolog menganggap kesehatan mental sebagai kemampuan menyeimbangkan emosi positif dan negatif, seperti kegembiraan dengan kesedihan. Menurut pandangan ini, orang yang menunjukkan emosi secara ekstrem dianggap tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Psikolog lain lebih menekankan peran lingkungan dalam kesejahteraan psikologis. Perspektif itu melihat pantulan kesehatan mental melalui kebahagiaan seseorang secara ke seluruhan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti sosial, pekerjaan, dan kehidupan komunitas.

Faktor yang berpengaruh pada kesehatan mental

Banyak aspek yang berbeda dalam kehidupan dapat memengaruhi kesehatan mental. Di antara bidang itu adalah kehidupan kantor, kehidupan keluarga, dan peran sosial seseorang dalam komunitas. Pengalaman negatif di bidang-bidang itu, semisal bos yang bertindak tidak masuk akal atau kehidupan keluarga yang bergejolak, dapat mengikis kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Pengaruh penting lain pada kesehatan mental adalah stres. Pada umumnya, orang mengalami stres ketika tuntutan-tuntutan yang dialami melampaui sumberdaya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan itu. Sumber stres yang signifikan termasuk peristiwa penting dalam kehidupan, misalnya Perceraian, kematian pasangan, kehilangan pekerjaan dan keluarga yang sakit. Peristiwa itu dapat menenggelamkan kemampuan seseorang menangani masalah (coping) dan berfungsi secara efektif. Di samping itu, satu sumber stres dapat memicu stres yang lain, seperti ketika kesulitan finansial mengikuti hilangnya pekerjaan. Orang yang mengalami peristiwa traumatis luar biasa seperti perkosaan dan bencana alam mungkin mengalami gangguan stres pasca-trauma (*post traumatic stress disorder*).

Orang dapat mengalami stres kronis bila dihadapkan pada serangkaian tuntutan yang terus menerus mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi. Contoh tuntutan semacam ini termasuk bekerja jangka panjang di bawah situasi sulit dan mengurus kerabat yang sakit kronis. Kesulitan ekonomi, pengangguran, dan kemiskinan dapat juga menyebabkan stres kronis dan merongrong kesehatan mental.

Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor genetik dapat menentukan tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental seseorang. Orang tampaknya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang bersifat karakteristik; ada orang yang biasanya merasa bahagia, sedang yang lain secara tipikal cenderung sedih atau tidak bahagia. Para peneliti menemukan bahwa walaupun suasana hati orang dapat berubah dalam menanggapi peristiwa positif dan negatif, pengaruhnya akan berkurang setelah beberapa waktu. Sebagai contoh, orang yang menang undian atau menerima promosi tak terduga mungkin mula-mula merasa lebih bahagia, tetapi dengan berjalannya waktu, mereka kembali ke tingkat karakteristik kesehatan mental semula. Penelitian juga menunjukkan bahwa pembawaan geneus seseorang, yaitu gen yang diturunkan dari orangtua, dapat menjelaskan lebih dari separuh perbedaan dalam

tingkat suasana hati seseorang. Gen juga sebagian menentukan kisaran perubahan yang dirasakan orang, mulai dari yang mengalami perubahan suasana hati yang besar, sampai yang dari hari ke harinya stabil.

Cara menjadi sehat secara mental

1. Kembangkan di dalam diri Anda perasaan-perasaan aman yang memadai. Kenali perasaan tidak aman di dalam dan di sekeliling anda. Beberapa mungkin memang nyata, tapi sebagian besar hanyalah imajiner. Susunlah solusi untuk yang nyata dan lupakan saja yang tidak nyata. Perasaan tidak aman biasanya muncul karena kita kurang yakin pada diri sendiri. Kita merasa tidak mampu menangani situasi sulit dalam kehidupan. Kita mulai khawatir tentang masa depan kita. Kita berhenti berjuang melawan kesulitan dan menyerah. Jangan menyerah. Uruslah masa kini, maka masa depan akan mengurus dirinya sendiri.
2. Buatlah evaluasi diri yang jujur dan memadai. Kenali diri Anda sendiri. Kenali kekuatan Anda dan terimalah kelemahan anda. Menerima dan kemudian mengatasi kelemahan Anda akan memperkuat anda. Anda akan memunyai tandon yang lebih kuat.
3. Kembangkan spontanitas dan emosionalitas yang memadai. Anda harus bersikap spontan dalam semua tindakan anda jangan menunggu tarikan atau dorongan pada orang lain karena Anda akan menuai apa yang Anda tabur. Menerima kehangatan emosional dari orang lain adalah hal yang baik untuk kesehatan mental anda.
4. Peliharalah kontak yang efisien dengan realitas. Diana Hayden mengatakan pada pemilihan Miss Universe, "Dari mimpilah realitas lahir". Bahkan jika Anda adalah seorang pemimpi, buat mimpi itu berorientasi positif sehingga Anda dapat mengubahnya menjadi realitas. Belajarlah untuk hidup di dalam dunia ini, dan bukan di luarnya.
5. Miliki hasrat jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memenuhinya. Orang tentu saja tidak dapat hidup hanya dengan makanan semata. Dia juga butuh memenuhi kebutuhan biologis lainnya dan memunyai kemampuan untuk melaksanakannya. Makan, minum, tidur, dan bergembiralah. Anda harus makan dan tidur secara cukup. Namun, tiap orang membayar harga yang berbeda-beda untuk memenuhi hasrat-hasrat itu. Banyak orang harus mengeluarkan biaya besar untuk makan dan tidur yang memadai. Jika Anda termasuk

dalam kelompok itu, Anda harus menyusun rencana agar Anda dapat membiayai kemewahan seperti ini. Ini tentu akan bermanfaat bagi anda. "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" adalah peribahasa yang sangat tua.

6. Miliki pengetahuan yang memadai tentang diri Anda. Kenali diri sendiri dan kesehatan akan mengikuti. Banyak orang yang acuh terhadap diri sendiri. Kita cenderung memandang diri terlalu rendah atau terlalu tinggi. Keduanya memunyai kerugian masing-masing. Kita adalah apa adanya diri kita, dan bukan apa yang kita anggap sebagai diri kita. Namun demikian, kita harus selalu berpikir positif tentang diri kita sendiri.
7. Miliki kepribadian yang utuh dan konsisten. Kita harus mengintegrasikan diri kita. Kita harus memunyai konsistensi dalam pikiran dan tindakan. Hindari kepribadian yang terbelah. Ingatlah bahwa bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh. Hal yang sama berlaku untuk kepribadian. Individu yang unik dan konsisten dengan pikiran seimbang akan selalu kuat dan sehat secara mental.
8. Miliki tujuan hidup yang memadai. Hidup tanpa keinginan sesungguhnya adalah hidup tanpa tujuan. Keberadaan Anda di dunia ini punya tujuan tertentu. Definisikan maksud dan tujuan Anda dalam hidup. Tentukan tujuan Anda dan lakukan sesuatu untuk mencapainya. Raih nikmatnya berhasil mencapai sesuatu. Hal-hal seperti ini memberi kebahagiaan dan kegembiraan bagi Anda, yang menjadi kunci kesehatan mental.
9. Belajarlah dari pengalaman. Seorang anak yang pernah terbakar merasa takut pada api. Tetapi setelah dia tumbuh menjadi dewasa dia juga mempelajari kegunaan api yang positif. Kita semua memunyai pengalaman baik atau buruk dalam hidup, dan kita belajar dari keduanya. Pengalaman buruk mengajari kita agar terus mencari pengalaman baik. Sesungguhnya tidak ada guru yang lebih baik di dunia ini kecuali pengalaman.
10. Kembangkan kemampuan untuk memuaskan kebutuhan kelompok. manusia adalah makhluk sosial yang secara konstan berinteraksi aktif dengan individu lain. Kita memberi dan kita menerima. Kita harus mengikuti norma-norma dan memenuhi kebutuhan sosial dari masyarakat. Kita harus berguna dalam keselarasan untuk menghindari ketidakselarasan.

Memelihara kesehatan Mental

Kemampuan untuk menghadapi kesulitan dapat menjadi sangat penting bagi kesehatan mental seseorang. Menanggulangi atau coping berarti berhasil mengurus permasalahan yang muncul dalam kehidupan. Orang berbeda secara substansial dalam cara mereka menanggulangi kesulitan. Beberapa orang menerapkan penanggulangan yang berfokus pada emosi, sebuah strategi yang terfokus pada pengelolaan emosi diri. Contoh dari strategi ini adalah mengalihkan perhatian dari permasalahan, menolak permasalahan, melampiaskan emosi atau membagi emosi pada orang lain. Bentuk kedua dari penanggulangan adalah yang berfokus pada persoalan, yang mencakup usaha-usaha mengurangi stres dengan memecahkan permasalahannya. Orang yang menggunakan strategi ini mengambil langkah-langkah aktif untuk menyelesaikan permasalahan, misalnya dengan mendatangi konselor untuk memperbaiki hubungan, atau mencari pekerjaan baru sebagai jawaban atas masalah di tempat kerja. Mereka mungkin juga meminta nasihat dari teman dan anggota keluarga.

Orang memiliki kemampuan berbeda-beda dalam menggunakan keterampilan coping. Namun demikian, riset membuktikan bahwa orang dapat mempelajari kemampuan coping baru. Contohnya, konselor dapat mengajari anak-anak mengatasi kesulitan di sekolah. Orang dewasa dapat diajari kemampuan menanggulangi peristiwa yang menimbulkan stres dalam kehidupan seperti kehilangan pekerjaan dan perceraian. Mengajarkan kemampuan penanggulangan pada orang-orang sebelum mereka mengalami kesulitan, atau pada awal tahap krisis, tampaknya adalah metode yang efektif untuk mencegah memburuknya kesehatan mental. Mempelajari strategi penanggulangan yang efektif juga secara langsung memperbaiki kesehatan mental dengan cara memperbaiki kesadaran pengecekan diri dan rasa percaya diri seseorang.

Dukungan sosial dari teman dan anggota keluarga juga meningkatkan kesehatan mental. Teman menanggapi dengan perhatian, empati, dan nasihat bagi orang yang sedang mengalami kesulitan atau kehilangan. Mereka memompakan rasa percaya diri dan harga diri dengan jalan memberi keyakinan dan pujian. Kelompok seperti memberi dukungan dengan cara memungkinkan orang yang punya permasalahan serupa saling berbagi pengalaman dan emosi. Sebaliknya, riset sudah menunjukkan bahwa interaksi sosial yang negatif, seperti konflik terus menerus dan sikap meremehkan dari orang lain, dapat mengikis kesehatan mental.

Cara lain untuk memelihara kesehatan mental adalah dengan melibatkan diri pada aktivitas fisik. Misalnya, riset membuktikan bahwa aerobik teratur akan membantu memompa kepercayaan diri, mengurangi depresi dan meningkatkan konsentrasi. Teknik relaksasi, seperti bernapas dalam-dalam dan meditasi juga membantu memerangi pengaruh stres.

REFERENSI

- Bird, A. M. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. Times Mirror/Mosby. St Louis. USA
- Biddle. S.J.H., & Mutrie. N. (2001). *Psychology of Physical activity: Determinant, well-being and interventions, 2nd edition*. Routledge Co. Madison Avenue. New York.
- Bray, C.D., & Whaley, D.E. (2001). Team cohesion, effort, and objective performance of high school basket ball player. *Sport psychologist, 15*, 260-275.
- Bushman, B.J., & Anderson, CA. (2001). Media violence and the American public: Scientific facts versus media misinformation. *American Psychologist, 56*, 477-489.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: concepts and applications (4th ed.)*. Boston: WBC/McGraw-Hill.
- Davies, D. & Amstrong, M. (1989). *Psychological Factors in competitive sport*. The Falmer Press. Philadelphia.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport- Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons. West Sussex.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (2001). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4thedd., pp. 190-205)*. Mountain View, CA : Mayfield.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H. Hasusenblas, & C. Janelle(eds.), *Handbook of Sport Psychology (2nd ed. Pp.529-549)*. New York: Wiley.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology. A student's handbook*. East Sussex. Routledge.

- Martin, S., Jakson, A., Ricardson, P., & Weiller, K. (1999). Coaching preferences of adolescent youth and their parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 247-262.
- Morgan, A.P. (2004) *Sport and Exercise Psychology; A critical introduction*. Routledge. New York.
- Murphy, S. & Martin, K. (2002). *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405-440). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Paskevich, J., & Estabrooks, P., Brawley, L.R., & Carron, A. V (2001). Group cohesion in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *handbook of sport psychology* (2nd) ed., Pp 472-494). New york, Wiley.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S.K., Abdullah, M.C., Choosakul, C., Nazaruddin, M.N., Nordin, H. (2009) *Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athletes. European Journal of Social Sciences-Vol 10, No 1*
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Sheldon, J.P., & Aimar, C.M. (2001). The role aggression plays in successful and unsuccessful ice hockey behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 304-309.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Vol. 2.
- Wann, D.J. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey.
- Whitehead, J.R. (1995). Physical Activity and Intrinsic Motivation. *PCPFS Research Digest*. 1 (2): 26-86

BIODATA PENULIS



Komarudin, M.A. lahir di Cirebon pada tanggal 28 September 1974. Penulis menyelesaikan program Sarjana Pendidikan (S1) tahun 2000 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan pada tahun 2011 telah menyelesaikan program Master of Arts (S2) pada Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Saat ini mengabdikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai dosen pengampu mata kuliah Psikologi Olahraga dan Permainan Sepakbola dengan pangkat Lektor Kepala. Penulis juga pernah menjadi Asisten Pelatih di Klub PERSIBA Bantul dan PSIM Yogyakarta serta Pelatih Fisik Timnas Senior Indonesia pada Piala AFF 2012. Beberapa karya ilmiah yang pernah ditulis adalah Pengaruh Metode Small Sided Games dalam Penguasaan Keterampilan Sepakbola, Model Statistik Regresi dengan Variabel Non-Latihan sebagai Prediktor Kapasitas Aerobik (VO₂ Max), Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola, dan Interaksi Sosial Antar Pemain Sepakbola (Suatu Pendekatan Ethno-Fenomenology).

***Seorang juara akan terus bermain sampai mereka bisa
melakukannya
dengan benar (Billie Jean King)***