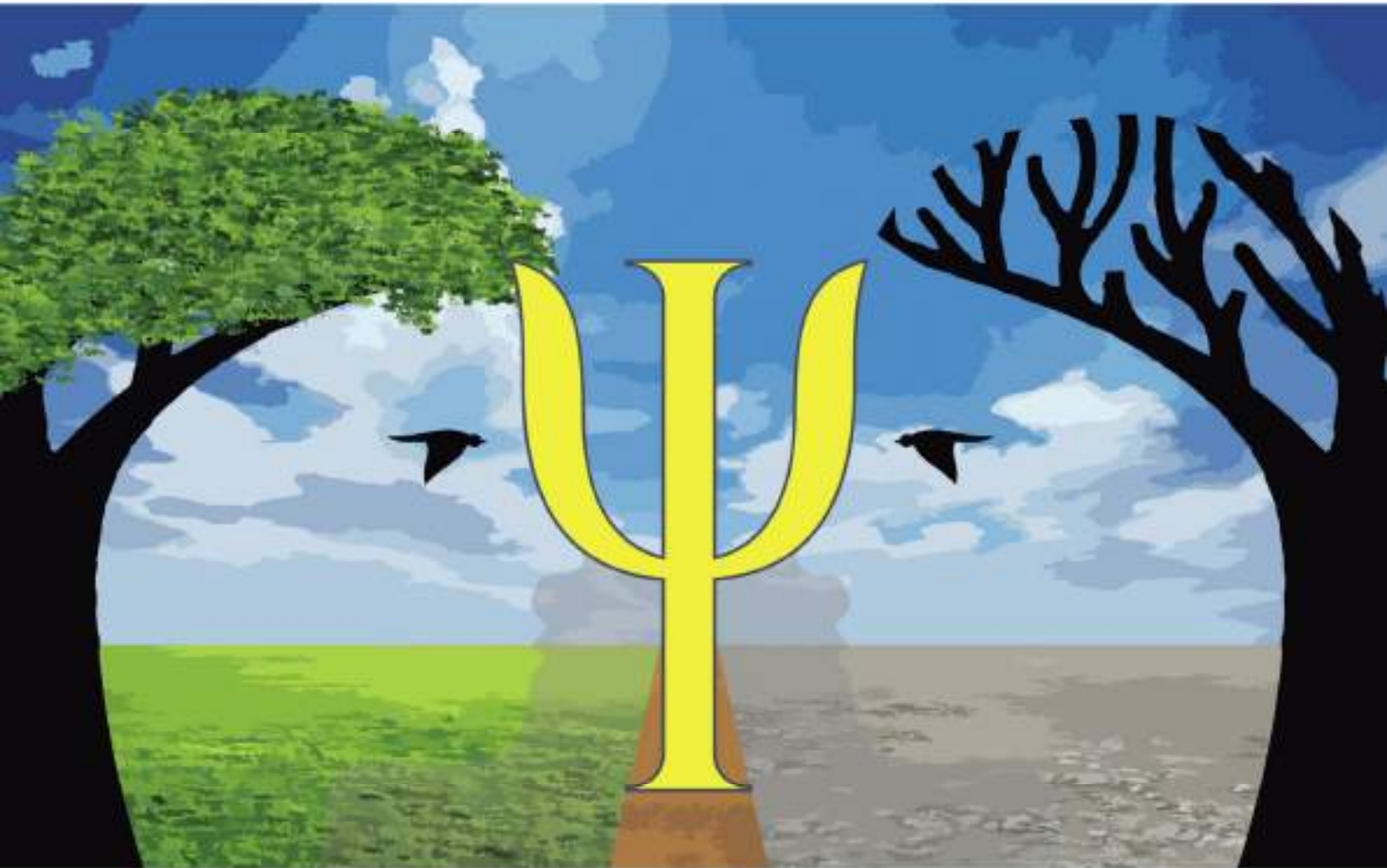


BAHAGIA DAN BERMAKNA



Editor :

**Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo**

ISBN : 978-623-7726-01-2



BAHAGIA DAN BERMAKNA

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana.

Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel yang diramu menjadi 3 sub tema. Semuanya diramu, ditata, diurutkan sehingga menjadi sebuah alur yang 'enak' untuk dibaca.

Tim Penyusun :

- ◆ Abdul Rahman Shaleh ◆ Yulia Sholichatun ◆ Casmuni ◆
- ◆ Tri Rejeki Andayani ◆ Rita Eka Izzaty ◆ Elly Yuliandari ◆
- ◆ Moordiningsih ◆ Eny Purwandari ◆ Asniar Khumas ◆
- ◆ Nurussakinah Daulay ◆ Yeni Triwahyuningsih ◆
- ◆ Nina Zulida Situmorang ◆ Miftakhul Jannah ◆
- ◆ Wahyu Rahardjo ◆ Intaglia Harsanti ◆
- ◆ Hetti Rahmawati ◆ Ni Made Swasti Wulanyani ◆
- ◆ Nurus Sa'adah ◆ Nurlaila Effendy ◆ Faraz Umayya ◆



Penerbit : CV. AA. RIZKY
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,
Puri Citra Blo B2 No. 34 Pipitan
Kec. Walantaka - Serang Banten
E-mail : aa.rizky@ptn@gmail.com
Website : www.aarizky.com

ISBN 978-623-7726-01-2





BAHAGIA DAN BERMAKNA



BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh, dkk.



PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2020

BAHAGIA DAN BERMAKNA

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh, dkk

Editor:

Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo

Desain Sampul dan Tata Letak:

M. Naufal. H
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : *www.aarizky.com*
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-7726-01-2

xvi + 274 hlm, 25,5 cm x 18 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh
Yulia Sholichatun
Casmini
Tri Rejeki Andayani
Rita Eka Izzaty
Elly Yuliandari
Moordiningsih
Eny Purwandari
Asniar Khumas
Nurussakinah Daulay
Yeni Triwahyuningsih
Nina Zulida Situmorang
Miftakhul Jannah
Wahyu Rahardjo
Intaglia Harsanti
Hetti Rahmawati
Ni Made Swasti Wulanyani
Nurus Sa'adah
Nurlaila Effendy
Faraz Umay

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 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. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Faturachman, M.A.

Dekan Fakultas Psikologi UGM

Menjadi bermakna bisa sangat mudah tetapi juga bisa sangat susah. Salah satu contohnya adalah nasi goreng. Dengan sedikit modifikasi, nasi putih biasa bisa menjadi salah satu makanan yang paling enak di dunia. Inilah salah satu kunci untuk bermakna, yaitu kesederhanaan.

Menjadi sifat manusia bahwa sesuatu yang sederhana sering dibuat tidak sederhana. Karenanya, mencari kebermanaknaan juga menjadi rumit. Adalah tugas semua bidang ilmu untuk mencari makna dengan cara membuat berbagai hal rumit menjadi sederhana. Itu pula yang membedakan ilmuwan dengan pakar. Ilmuwan dapat memformulasikan rumusan menjadi sederhana sementara banyak pakar membuat "aPA saja menjadi suKAR".

Menjadi bahagia juga bisa sama dengan menjadi bermakna. Bahagia juga bisa diraih dengan sederhana. Orang yang hidupnya sederhana bisa dipastikan dia lebih bahagia dibandingkan mereka yang bermewah-mewah dengan segala kerumitan untuk mencapainya.

Menjadi bermakna apakah harus melalui tahapan bahagia? Jawabnya jelas, tidak. Keduanya bisa tidak saling berhubungan. Bisa saja menjadi bermakna lebih dulu maka kebahagiaan banyak digapai. Namun juga tidak salah bila ada yang bisa menjadi bermakna manakala sudah berbahagia.

Menjadi bahagia dan menjadi bermakna secara sendiri-sendiri pun bisa melalui jalan panjang, apalagi mencapai keduanya secara bersama-sama. Buku ini ditulis oleh para pakar

psikologi yang mengkaji kebahagiaan dan kebermaknaan dengan perspektif dan konteks yang beraneka. Kewajiban mereka menjelaskan kebahagiaan dan atau kebermaknaan sudah dijalankan. Sebuah upaya bagus yang perlu diapresiasi.

Menjadi berguna, mungkin juga menjadi bermakna, adalah salah satu dorongan para penulis yang pernah mengenyam pendidikan doktor di Universitas Gadjah Mada (UGM) hingga tersusunnya buku ini. Sebagai orang UGM, kami berterima kasih atas upaya ini.

Menjadi bermakna dengan terbitnya buku ini secara sederhana dipastikan telah tercapai. Pertanyaan berikutnya adalah: seberapa bermakna? Ini bukan kritik tetapi sebuah panduan reflektif untuk terus bermakna dan berupaya meningkatkan kebermaknaan. Pada sisi lain kami juga berpesan, di mana pun Anda dan apa pun Anda, jangan lupa bahagia.

Salam,

Faturochman



KATA PENGANTAR

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Hal ini perlu disampaikan di awal pengantar ini, mengingat situasi khusus yang melatarbelakangi lahirnya buku ini. Buku ini dirancang sebagai sebuah persembahan bagi Fakultas Psikologi UGM yang merayakan hari jadi yang ke 55. Gagasan penulisan buku dimatangkan pada dialog antara Dr. Neila Ramdhani selaku Kepala Program Doktor dan sejumlah alumni pada kesempatan reuni di Malang dan Gunung Bromo, akhir pekan minggu ke -3 bulan Oktober 2019. Perlu disadari bahwa waktu untuk mewujudkan buku ini sebenarnya teramat sangat singkat. Puncak acara Lustrum XI Fakultas Psikologi UGM adalah tanggal 8 Januari 2020. Karena itu, terwujudnya buku ini pada waktu yang diinginkan mengundang kita semua untuk memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para alumni yang berkontribusi dalam penulisan buku, dan kepada Dr. Neila Ramdhani.

Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana. Siapa pun yang diminta untuk menyebutkan satu hal yang paling diinginkan untuk dicapai dalam kehidupan di dunia ini, niscaya hal yang paling umum disebutkan adalah kebahagiaan. Namun ini tidak berarti bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang mudah untuk dipahami. Setiap orang dan setiap kelompok masyarakat cenderung untuk mengartikan dan

mengukur kebahagiaan dengan caranya sendiri. Dalam lingkup keilmuan, pendekatan yang berbeda-beda telah diajukan untuk menjelaskan dan memberikan panduan pada upaya pencapaian kebahagiaan. Walhasil, perwujudan kebahagiaan dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan bangsa terlihat sebagai sebuah usaha yang tidak pernah benar-benar tercapai. Dalam kaitan dengan hal ini, buku ini dapat dipandang sebagai sebuah kontribusi untuk terus meningkatkan pemahaman tentang kebahagiaan. Selanjutnya, pemahaman yang lebih baik ini diharapkan akan melahirkan cara-cara yang lebih efektif untuk mewujudkan kebahagiaan, terutama melalui kebijakan-kebijakan publik.

Penghargaan berikutnya adalah kepada Dr. Neila Ramdhani. Misi penulisan buku dalam waktu yang sangat singkat ini tidak akan terlepas dari sentuhan perhatian, dorongan, semangat, motivasi, kepercayaan, senyuman, sapaan, keceriaan, kelembutan, guyonan, kejenakaan, kehadiran setiap saat,*) Kepergian beliau yang begitu mendadak, pada tanggal 22 Oktober 2019, selang beberapa puluh jam setelah perpisahan dari acara reuni di Bromo, meninggalkan kehampaan yang besar bagi semua orang yang pernah mengenal beliau. Barangkali kehampaan itu tidak akan pernah benar-benar terisi. Buku ini, yang lahir dari dorongan dan sentuhan beliau yang khas pada para penulis, semoga setidaknya sedikit mengisi kekosongan itu.

*) Daftar ini tidak mungkin dituliskan dengan tuntas.

Yogyakarta, 28 Desember 2019
Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

SEUNTAI KATA DARI EDITOR

Adalah janji, ketika buku ini terwujud. Janji untuk terus berkarya dan janji kepada almarhumah Dr. Neila Ramdhani “Ibunda alumni Program Doktor Psikologi UGM”.

Semangat memenuhi janji dan berkarya melahirkan beragamnya tulisan di buku ini. Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini.

Tim editor ‘mempercantik’ karya yang terkirim. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel dengan beragam rasa dan warna. Tim Editor ‘mempercantik’ karya dengan meramu, menata, mengurutkannya menjadi tiga sebuah alur yang ‘enak’ untuk dibaca melalui tiga sub tema, yaitu : (1) Bahagia Dan Bermakna Dalam Keluarga, (2) Bahagia Dan Bermakna Di Dunia Pendidikan, (3) Bahagia Dan Bermakna Di Masyarakat Dan Dunia Kerja.

Sinergi hebat anggota tim editor nampak dalam pembagian tugas yang natural muncul. Mbak ‘Nining’ Moordiningsih yang semangat, Mas Wahyu yang teliti, Mbak ‘Menik’ Tri Rejeki Andayani yang tegas akomodatif. Ada yang menterjemahkan dalam Bahasa Indonesia tanpa mengurangi makna dan mengkonfirmasi kembali ke penulis. Ada yang memperbaiki tata letak tulisan. Ada yang mengingatkan batas waktu revisi kepada penulis. Ada pula yang menagih biodata singkat penulis. Bahkan ada harus membuat biodata penulis karena sampai batas waktu yang ditentukan belum dikirim juga. Terima kasih Mbak Nining, Mas Wahyu, Mbak Menik.

Beruntungnya pula saya sebagai Ketua Tim yang mendapat julukan ‘Bu Lurah’ dari kawan-kawan di balik karya buku ini memiliki anggota yang mampu bersinergi sehingga

pembagian tugas muncul secara natural. Bahagia karena dapat bermakna, sehingga buku ini nyata dibaca oleh pembaca. Selamat Membaca.

Salam
Ketua Tim Editor,

Miftakhul Jannah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
SEUNTAI KATA DARI EDITOR	xi
DAFTAR ISI	xiii

A. BAHAGIA DAN BERMAKNA DALAM KELUARGA

MAKNA DAN BAHAGIA	1
<i>Abdul Rahman Shaleh</i>	
DARI DUKA MENJADI MAKNA	13
<i>Yulia Sholichatun</i>	
MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA DI TENGAH COBAAN HIDUP	23
<i>Casmini</i>	
JIKA PENGANGGURAN DAPAT “GAJI”, MENGAPA IBU TIDAK?	31
<i>Tri Rejeki Andayani</i>	
PERAN PENGASUHAN ORANGTUA DALAM PEMBENTUKAN STRATEGI PEMECAHAN MASALAH SOSIAL PADA ANAK USIA DINI	41
<i>Rita Eka Izzaty</i>	
MENGASUH ANAK DIGITAL	59
<i>Elly Yuliandari</i>	
KOMITMEN HATI, KENDALI DIRI UNTUK KELOLA ADIKSI GAWAI DAN INTERNET: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN	71
<i>Moordiningsih</i>	

KELUARGA: LEMBAGA KONTROL SOSIAL DALAM SISTEM EKOLOGI KASUS PENYALAHGUNAAN NAPZA <i>Eny Purwandari</i>	83
KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN TERPISAH JARAK <i>Asniar Khumas</i>	99
B. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI DUNIA PENDIDIKAN	
PENDIDIK INSPIRATIF DALAM PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF <i>Nurussakinah Daulay</i>	107
BERCENGKERAMA: TERAPI DENGAN PENDEKATAN PERKEMBANGAN PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) <i>Yeni Triwahyuningsih</i>	115
KOMPETENSI DALAM PENDAMPINGAN KETERAMPILAN HIDUP <i>Nina Zulida Situmorang</i>	127
ENERGI MENTAL ATLET <i>Miftakhul Jannah</i>	137
C. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI MASYARAKAT DAN DUNIA KERJA	
APA MAKANAN FAVORITMU? PSIKOLOGI KULINER UNTUK MENCAPAI GUYUB DAN HARMONI <i>Wahyu Rahardjo</i>	145

MERANTAU: MENANTANG KETIDAKPASTIAN <i>Intaglia Harsanti</i>	159
LITERASI LINGKUNGAN MASYARAKAT PERKOTAAN DALAM TINJAUAN TEORI KOGNISI SOSIAL <i>Hetti Rahmawati</i>	169
BEKERJA DENGAN BAHAGIA <i>Ni Made Swasti Wulanyani</i>	179
MEMIMPIN DENGAN HATI, MEMIMPIN DENGAN PEDULI: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN <i>Moordiningsih</i>	191
MEMBANGUN TUJUAN YANG EFEKTIF <i>Nurus Sa'adah</i>	205
PENERAPAN KEPEMIMPINAN POSITIF PADA ORGANISASI POSITIF <i>Nurlaila Effendy</i>	219
FENOMENA PENYESALAN: PERSPEKTIF BARAT VS ISLAM <i>Faraz Umayya</i>	241
TENTANG PENULIS	254

ENERGI MENTAL ATLET

Oleh : Miftakhul Jannah

Pengantar

Tulisan ini terinspirasi dari realitas ketika mendampingi atlet dalam kinerja olahraganya. Beberapa kali terdengar dalam kompetisi atlet kurang memiliki daya juang, mengalami penurunan energi. Fisiknya masih mampu, tapi tidak berjuang mati-matian. Kata lain, pada saat di lapangan sering kita lihat seorang atlet yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna untuk diterapkan, dan sudah dibekali berbagai taktik untuk melakukannya. Namun terkadang belum bisa melakukan tugas gerakanya dengan baik di arena kompetisi, dan akhirnya mengalami kekalahan.

Sebagai seorang atlet memiliki ketrampilan tugas gerak sesuai cabang olahraganya merupakan sebuah keniscayaan. Namun nyatanya beberapa kasus muncul, untuk bergerak melakukan aktivitas fisik sesuai tugas sebagai seorang atlet sering kali enggan dilakukan. Banyak alasan untuk mereduksi tugas gerak yang harus diemban. Contoh seorang atlet yang melakukan pemanasan sebelum bertanding kurang dari yang seharusnya. Sehingga muncul pertanyaan, sebetulnya apa yang mampu membuat seorang atlet bergerak?, asupan nutrisi kah?, fisik yang prima kah?, kecerdasannya kah ? atau faktor emosi? Menarik untuk ditelaah.

Energi

Membahas gerak tentu terkait dengan energi. Benda bergerak memerlukan energi begitu pula dengan manusia. Energi adalah kata yang umum dalam keseharian. Energi penting bagi kehidupan manusia karena memungkinkan kita untuk memenuhi kebutuhan

kita. Energi ada dalam berbagai bentuk dan berasal dari berbagai sumber, seperti energi kinetik, energi kimia, dan energi matahari.

Kata energi berasal dari kata Yunani Kuno *energia* yang berarti kerja (Giancoli, 2009). Definisi energi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan untuk melakukan kerja atau daya yang dapat digunakan agar dapat melakukan berbagai proses kegiatan. Berdasarkan definisi yang paling sederhana, energi adalah kapasitas untuk melakukan pekerjaan (Giancoli, 2009).

Energi Mental

Konsep energi mental masih terus berkembang. Energi mental adalah istilah dengan banyak makna dan dapat digunakan untuk menggambarkan proses biologis spesifik yang terlibat dalam kapasitas neuron otak untuk melakukan pekerjaan fisik dan / atau secara sah dapat digunakan untuk merujuk pada suasana hati atau proses motivasi dan kognitif.

Para peneliti telah menyebut energi mental sebagai kemampuan perhatian (Kennedy dkk., 2007; Snitz dkk., 2009; Mohajeridkk., 2015), waktu reaksi (Mohajeri dkk., 2015), memori (Kennedy dkk., 2004, 2007), bahasa (Snitz dkk., 2009), kecepatan pemrosesan visual (misalnya, Reay dkk., 2006; Kennedy dkk., 2007), fungsi eksekutif (Snitz dkk., 2009), atau pengalaman emosional (Johnson dkk., 2008; Quartiroli dkk., 2018).

Berdasarkan Lykken (2005) energi mental merupakan kemampuan yang didapatkan dari individu untuk terus berpikir selama berjam-jam untuk memusatkan perhatian dan menghalangi distraktor dan memiliki keinginan untuk membuat hal-hal yang lebih baik. Karena beragam konsep mengenai energi mental, maka para peneliti mulai mengkonseptualisasikan energi mental. Pada edisi khusus *Intelligence*, Lykken (2005) mendefinisikan energi mental sebagai "*...kemampuan individu untuk terus berpikir panjang, memusatkan perhatian, dan memblokir distraktor untuk mengemban tugas yang diberikan*". Meskipun Lykken (2005) mengusulkan definisi awal dari energi mental namun tidak ada kerangka kerja yang solid untuk energi mental.

Perkembangan selanjutnya diprakarsai oleh *International Life Science Institute* (ILSI) Amerika Utara pada tahun 2005 untuk mendefinisikan dan membuat konsep energi mental. Definisi yang disepakati mengenai energi mental adalah "*...intensitas emosi subjektif tentang kapasitas seseorang untuk merampungkan tugas-tugas kehidupan sehari-hari emosi ini fluktuatif dari waktu ke waktu*" (O'Connor dan Burrowes, 2006). ILSI menyepakati model energi mental yang terdiri dari 5 komponen utama termasuk motivasi, kognisi, kualitas hidup, suasana hati, dan kantuk (O'Connor and Burrowes, 2006).

Penelitian tentang Energi Mental

Para peneliti di berbagai bidang, termasuk psikologi olahraga, telah mempelajari energi mental. Terutama, para ilmuwan nutrisi tertarik untuk meneliti jenis suplemen apa yang meningkatkan energi mental manusia. Misalnya Dammann dkk. (2013) menguji efek mengkonsumsi sucromalt pada 44 energi mental orang dewasa yang sehat. Hasil riset menunjukkan bahwa mengkonsumsi sucromalt meningkatkan energi mental setelah 4-5 jam dan memperlambat kelelahan mental. Penelitian serupa terkait dengan suplemen beragam nutrisi pada energi mental dapat ditemukan dalam studi Ginkgo biloba (Kennedy dkk., 2007; Snitz dkk., 2009), Ginseng (Kennedy dkk., 2004), Glukosa (Reay dkk., 2006), dan Omega-3 (Johnson dkk., 2009; Rogers dkk., 2008).

Penelitian di Indonesia tentang mental energi berdasarkan penelusuran menggunakan mesin pencari di dunia maya tidak diketemukan hasil.

Energi Mental pada Atlet Perlukah ?

Performa seorang atlet akan ditentukan pada sejauhmana kesiapan fisik dan mentalnya. Baik performa atlet pada saat berlatih maupun berlagapada even kompetisi-kompetisi yang dilakukannya. Coba bayangkan saja jika kita melihat seorang atlet mengalami permasalahan internal di keluarganya? sangat mungkin peristiwa tersebut memengaruhi kestabilan emosi dan menguras energi atlet tersebut. Berdasarkan Loehr (2005) kinerja atlet didasarkan pada struktur piramida energi. Pada bagian bawah adalah energi fisik,

energi emosional, energi mental dan paling atas adalah energi spiritual.

Energi mental pada atlet sangat berperan dalam dunia keolahraagaan, seperti halnya para pelatih mental olahraga yang mendukung atlet dalam mengembangkan kinerja olahraganya dengan baik tanpa adanya hambatan faktor-faktor dalam dirinya. Peranan penting para pelatih mental olahraga dalam memberikan motivasi pada individu atlet yang merasa bahwa dirinya belum mampu mengontrol sebelum ataupun sesudah tindakan perilakunya ketika saat berlatih atau bertanding untuk berusaha memaknai setiap peristiwa yang terjadi dilapangan agar lebih bisa menerima. Oleh karena itu seorang atlet membutuhkan energi mental untuk mengatasi hambatan yang mengganggu dirinya dan memiliki keinginan untuk membuat hal-hal yang lebih baik (Lykken, 2005).

Mental yang terampil perlu latihan yang terencana, sesuai dengan prosedur seperti layaknya keterampilan fisik dan taktik. Energi positif biasanya dapat diperoleh dengan cara seseorang berpikir positif. Berpikir positif dimaksudkan cara berpikir yang mengarahkan seorang atlet ke arah yang positif. Melihat dan memaknai setiap peristiwa dari segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan bagi atlet saja, namun tidak terlepas juga dari pelatih yang melatihnya. Pelatih yang membiasakan berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik bagi para atlet untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan kerja sama yang baik dengan berbagai pihak. Berpikir positif menjadi peran penting untuk memiliki keterampilan mental yang tangguh untuk para atlet. Jadi, pikiran positif merupakan energi mental yang sangat memberikan dampak yang relevan pada atlet. Pikiran positif dapat menggerakkan motivasi yang lebih baik untuk mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang menghasilkan tindakan konstruktif. Oleh karena itu dampak yang diberikan akan bermanfaat untuk kondisi dilapangannya seperti bisa memberikan *performance* yang optimal untuk kemenangan yang diharapkan.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh pelatih untuk menstransferkan energi mental pada seorang atlet, diantaranya; *mind*. Pelatih dalam membina atlet dengan tindakan dan perkataan yang

positif. Pelatih harus dapat memahami karakteristik pada masing-masing atletnya seperti keterampilan fisik maupun ketrampilan mental atletnya. Pelatih diharuskan untuk berkata positif, dimana untuk mendukung para atlet bukan malah marah-marah serta memaksakan kehendaknya. Tidak hanya itu saja, para pelatih juga dapat menyampaikan bahwa semangat yang menjadi motivasi penting bagi para atlet. Motivasi bisa didapatkan dari diri sendiri maupun orang lain yang berperan dalam keseharian para atlet. Semangat ini juga dapat diperoleh dari luar seperti dukungan orangtua, pelatih, rekan atlet, pelatih mental, dsb.

Energi mental atlet bukan hanya dari bentuk berpikir positif dan dukungan, kesehatan dan fisik yang prima juga sangat berpengaruh pada mental atlet. Kesehatan yang paling utama terkait stamina dan kebugaran atlet saat melakukan latihan maupun kompetisi.

Penutup

Atlet dalam melakukan tugas geraknya memerlukan energi mental. Energi mental bersinergi dengan energi fisik atlet diperlukan untuk optimalisasi kinerja sehingga atlet memiliki daya juang untuk meraih prestasi optimal. Pemahaman, kesamaan konseptual, aplikasi dan pengukuran mengenai energi mental atlet perlu eksplorasi lebih mendalam. Rekomendasi untuk riset energi mental di Indonesia harus dimulai. Sehingga penerapan mengenai energi mental atlet memiliki pijakan keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbuto, J. E. (2006). *Mental energy: assessing the motivation dimension*. Nutr.Rev. 64, S14–S16. doi: 10.1301/nr.2006.jul.S14-S16
- Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M., and Berger, A. (2013). *Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses*. Nutr. Neurosci. 16, 83–95. doi: 10.1179/1476830512Y.0000000034

- Giancoli, D. C. (2009). *Physics for Science and Engineers*. London: Pearson Education, Ltd.
- Johnson, M., Ostlund, S., Fransson, G., Kadesjo, B., and Gillberg, C. (2009). *Omega-3/Omega-6 fatty acids for attention deficit hyperactivity disorder*. J. Atten. Disord. 12, 394–401. doi: 10.1177/1087054708316261
- Loehr, J. E. (2005). “Leadership: full engagement for success,” in *The Sport Psychology Handbook*, ed S. Murphy (Champaign, IL: Human Kinetics), 157–158.
- Lu FJH, Gill DL, Yang CMC, Lee P-F, Chiu Y-H, Hsu Y-W and Kuan G (2018). *Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument Development and Validation*. Front. Psychol. 9:2363. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02363
- Lykken, T. D. (2005). *Mental energy*. Intelligence 33, 331–335. doi: 10.1016/j.intell.2005.03.005
- Kennedy, D. O., Haskell, C. F., Wesnes, K. A., and Scholey, A. B. (2004). *Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: comparison and interaction with Panax ginseng*. Pharmacol. Biochem. Behav. 79, 401–411. doi: 10.1016/j.pbb.2004.07.014
- Kennedy, D. O., Jackson, P. A., Haskell, C. F., and Scholey, A. B. (2007). *Modulation of cognitive performance following single doses of 120mg Ginkgo biloba extract administered to healthy young volunteers*. Hum. Psychopharmacol. 22, 559–566. doi: 10.1002/hup.885
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diunduh pada tanggal 15 September 2019 dari <https://kbbi.web.id/energi>

- O'Connor, P. J., and Burrowes, J. (2006). *Mental energy: defining the science.* *Nutr. Rev.* 64, S1–S11.doi: 10.1111/j.1753-4887/2006.tb00251.x
- Reay, J. L., Kennedy, D. O., and Scholey, A. B. (2006). *Effects of Panax ginseng, consumed with and without glucose on blood glucose levels and cognitive performance during sustained mentally demanding tasks.* *J. Psychopharmacol.* 20, 771–781. doi: 10.1177/0269881106061516
- Rogers, P. J., Appleton, K. M., Kessler, D., Peters, T. J., Gunnell, D., Hayward, R. C., et al. (2008). *No effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid (EPA and DHA) supplementation on depressed mood and cognitive function: a randomized controlled trial.* *Br. J. Nutr.* 99, 421–431. doi: 10.1017/S0007114507801097
- Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., et al. (2009). *Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial.* *JAMA* 302, 2663–2670.doi: 10.1001/jama.2009.1913

*“Optimis, Karena Hidup Terus
Mengalir Dan Kehidupan Terus
Berputar”*



Miftakhul Jannah, lahir di Kediri pada 17 Januari 1972. Setamat dari SMAN 2 Kediri, melanjutkan Pendidikan S-1 di Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta dan lulus pada tahun 1995. Melanjutkan Pendidikan S-2, Magister Sains Psikologi di Universitas Gadjah Mada dan lulus tahun 2004 dengan peminatan Psikologi Perkembangan, spesialisasi Psikologi Olahraga.

Gelar Doktor diraihnya pada tahun 2012 di S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada, pada Peminatan Perkembangan dan spesialisasi Psikologi Olahraga. Aktivitasnya sekarang sebagai Dosen Jurusan Psikologi FIP dan Pasca Sarjana di Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan penelitian dan publikasi ilmiahnya fokus pada psikologi olahraga dan psikologi perkembangan. Selain itu, Miftakhul Jannah sebagai Psikolog Olahraga aktif dalam beberapa even olahraga nasional dan internasional diantaranya adalah sebagai *head of psychology classifier* pada even olahraga Asian Paragames tahun 2011.
