



PSIKOLOGI OLAHRAGA :

Student Handbook



Editor :
Miftakhul Jannah
Juriana

ISBN 978-602-50438-0-2

PSIKOLOGI OLAHRAGA:

Student Handbook



Penulis:

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

Editor:

Miftakhul Jannah

Juriana

Penyunting Pelaksana:

Khoirunnisa'

Fatimah

Desain Sampul:

Anom Tri Laksono

PSIKOLOGI OLAHRAGA: Student Handbook

Oleh :Tirto Apriyanto ... (et al)

Editor

Miftakhul Jannah
Juriana

Penyunting

Khoirunnisa'
Fatimah

Desain Sampul

Anom Tri Laksono

Diterbitkan oleh PT Edukasi Pratama Madani (EduTama)

Jl. Dirgantara Palangga

Kompleks Griya Dirgantara Regency Blok B No . 10

Gowa- Sulawesi Selatan

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya, dalam bentuk dan dengan cara apa pun juga, baik secara mekanis maupun elektronik, termasuk fotokopi, rekaman, dan lain-lain tanpa izin tertulis dari penerbit

ISBN978-602-50438-0-2

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

PSIKOLOGI OLAHRAGA: Student Handbook

Editor, Miftakhul Jannah, Juriana. Ed.1. Cet 1 .

Gowa: EduTama 2017. Viii +273 hlm., 25 cm.

ISBN 978-602-50438-0-2

Kata Pengantar

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

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

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

dibutuhkan lebih banyak buku dengan topik psikologi olahraga dari penulis-penulis yang merupakan pakar psikologi olahraga di Indonesia.

Buku ini terdiri dari enam belas tulisan dan disusun oleh enam belas pakar psikologi olahraga di Indonesia, yakni dosen-dosen pengampu mata kuliah psikologi olahraga serta praktisi-praktisi psikologi olahraga yang sudah sering berkecimpung dalam pembinaan mental atlet. Enam belas tulisan tersebut termaktub dalam dua bagian. Bagian I membahas topik-topik mendasar dari psikologi olahraga, diantaranya: pengantar mengenai apa yang dimaksud dengan psikologi olahraga, bagaimana proses psikologi dan perkembangan manusia terutama kaitannya dengan olahraga, sikap dan kepribadian, motivasi, agresifitas, komunikasi, kepemimpinan, serta konsep *psychological well-being* dalam konteks olahraga. Sementara itu, Bagian II membahas mengenai topik-topik aplikatif dari psikologi olahraga. Diantaranya: kepercayaan diri, konsentrasi, stres dan coping stres, kecemasan, kejenuhan, kekompakan tim, psikologi cedera, dan latihan mental untuk atlet.

Tujuan utama penyusunan *handbook* ini adalah untuk membantu mahasiswa-mahasiswi maupun berbagai pihak yang sedang melakukan kajian mengenai psikologi olahraga. Oleh sebab itu, buku ini diberi judul “STUDENT HANDBOOK: Psikologi Olahraga”. Namun, bukan berarti buku ini dikhususkan untuk beberapa pihak saja. Buku ini juga dapat digunakan untuk menambah pengetahuan praktisi-praktisi psikologi olahraga di Indonesia mengenai topik-topik pembahasan masing-masing bab. Selain itu, buku ini juga diharapkan dapat dibaca oleh pembaca awam yang ingin mengetahui lebih mendalam mengenai psikologi olahraga. Maka dari itu, pembahasan yang ada dalam setiap bab dibuat ringkas, padat, dan jelas,

untuk memudahkan pemahaman bagi pembaca yang (mungkin) masih awam dengan topik-topik dalam psikologi olahraga.

Surabaya, Juli 2017

Miftakhul Jannah
Juriana

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	vi

BAGIAN I

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

BAGIAN II

Bab 9 Kepercayaan Diri.....	120
<i>Anung Priambodo (Universitas Negeri Surabaya)</i>	

Bab 10 Konsentrasi	139
<i>Hariadi (Universitas Negeri Gorontalo)</i>	
Bab 11 Stres & Coping Stres	151
<i>Miftakhul Jannah (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
Bab 12 Kecemasan dalam Olahraga	166
<i>Muthmainnah (Universitas Negeri Makassar)</i>	
Bab 13 Kejenuhan dalam Olahraga	176
<i>Rachman Widohardhono (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
Bab 14 Kekompakan Tim	187
<i>Sukendro (Universitas Negeri Jambi)</i>	
Bab 15 Psikologi Cedera Olahraga	202
<i>Juriana (Universitas Negeri Jakarta)</i>	
Bab 16 Mental Training (Pelatihan Mental)	216
<i>Jan Lengkong (Universitas Negeri Manado)</i>	
Kontributor	270

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

A. Definisi Stres

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

B. Tipe-tipe Stres

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

positif yang menguntungkan. Sementara tipe kedua adalah stres yang merugikan.

Seperti halnya definisi stres, istilah yang digunakan untuk merujuk kedua tipe stres tersebut pun berbeda-beda. Selye (dalam Lazarus, 2000) menyebutnya *eustress* dan *distress*. Sementara Lazarus dan Folkman (1984) menggunakan istilah *treat* dan *challenge* untuk merujuk pada tipe yang sama. Lazarus (2000) menjelaskan bahwa pembagian tipe stres menurut Selye didasarkan pada pengaruh stres terhadap kesehatan, kemampuan adaptasi, dan *well-being*, sedangkan fokus Lazarus dan Folkman dalam menjelaskan stres lebih spesifik pada pengaruh aspek psikologis tersebut terhadap performa atlet dalam situasi tertentu, misalnya kompetisi. Meskipun memiliki perbedaan, sebetulnya ada kesamaan pula antara tipe-tipe stres menurut Selye serta Lazarus dan Folkman. Kesamaan ini membuat kedua pembagian tipe tersebut menjadi memiliki “hubungan” pula, yakni penjelasan mengenai tipe stres yang menguntungkan dan merugikan atlet.

Bentuk stres yang positif (baik disebut *eustress* maupun *challenge*) menguntungkan bagi atlet karena membuat atlet mampu mempertahankan motivasi dan daya juangnya untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang menghadangnya dalam mencapai prestasi olahraga. Atlet memandang stresor yang ada bukan sebagai sesuatu yang mengancam usahanya dalam meraih prestasi, melainkan sebagai suatu hal yang menantang; yang jika dia mampu taklukkan maka akan memfasilitasi kemajuan dalam kemampuan dan performanya.

Bentuk stres yang kedua, yang bersifat negatif (baik disebut *distress* maupun *threat*) merugikan bagi atlet karena menyebabkan emosi negatif atlet meningkat sementara emosi positifnya menurun. Kondisi ini menyebabkan performa atlet menjadi terganggu dan atlet mengalami kesulitan dalam meraih prestasi. Kebalikan dari bentuk stres yang pertama, pada bentuk stres ini, atlet memandang stresor, misalnya situasi kompetisi, sebagai sesuatu yang mengancam dirinya dan berpotensi membuat performanya tidak sebagus yang diharapkan. Oleh karena itu, atlet mengalami peningkatan emosi negatif, seperti kecemasan, marah, dan agresi.

Selain dibagi menjadi dua tipe berdasarkan dampaknya; apakah menguntungkan atau merugikan, stres juga dibagi menjadi beberapa tipe

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

C. Sumber-sumber Stres

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

D. Definisi dan Jenis-jenis Coping Stres

Lazarus dan Feldman (1984) mendefinisikan coping stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi berbagai stresor internal maupun eksternal di mana upaya tersebut bersifat fleksibel dan tidak selalu sama dalam penerapannya. Misalnya, mungkin atlet cocok menerapkan satu jenis coping stres ketika menghadapi situasi penuh stres berupa lawan yang memprovokasinya supaya dia kehilangan fokus dan melakukan tindakan agresi. Sementara saat menghadapi situasi yang lain, misalnya tekanan yang muncul karena ekspektasi dan harapan tinggi untuk menang dalam kompetisi, jenis coping stres yang lain yang lebih sesuai untuk digunakan.

Setidaknya, ada dua jenis coping stres, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focus coping*. Atlet boleh jadi lebih cenderung menggunakan salah satu dari dua jenis coping stres tersebut ketika menghadapi stresor. Meskipun begitu, tidak selalu atlet hanya melakukan salah satu jenis coping stres. Atlet dapat pula menggunakan keduanya secara bergantian dalam upayanya mengelola stres yang dirasakan, tergantung persepsinya terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi situasi penuh stres yang menjadi stresor (Lazarus, 1993).

1. *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping merupakan strategi mengatasi stres yang fokus pada tindakan penyelesaian masalah yang menjadi stresor tersebut. Contohnya, atlet mengalami stres karena akan segera mengikuti kompetisi tingkat nasional (atau internasional) untuk pertama kalinya. Atlet ingin mengelola stresnya tersebut dengan melakukan beberapa tindakan seperti mempelajari teknik-teknik dan taktik-taktik yang baru atau menambah porsi jam latihannya, baik fisik, teknik, taktik, maupun mental. Jenis coping stres ini lebih mungkin dilakukan ketika atlet merasa bahwa situasi atau kondisi yang menjadi stresor tersebut dapat diubah dengan melakukan beberapa tindakan tertentu. Namun, jika atlet merasa bahwa akan sulit untuk mengubah situasi atau kondisi tersebut, maka dia lebih cenderung untuk menggunakan coping stres berupa *emotion-focused coping* (Lazarus, 1993).

2. *Emotion-Focused Coping*

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

E. Teknik-teknik Latihan Mental untuk Manajemen Stres

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

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

1. Relaksasi

Latihan relaksasi memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik atlet yang pada akhirnya turut meminimalkan ketegangan mental yang atlet rasakan. Pada dasarnya, sebelum memulai melakukan jenis-jenis latihan mental lainnya, atlet terlebih dahulu harus melakukan relaksasi agar tubuh dan pikirannya dapat tenang dan fokus untuk menjalankan prosedur latihan mental tersebut dengan baik. Setidaknya terdapat dua jenis teknik latihan relaksasi yang sering digunakan dalam latihan mental, khususnya untuk manajemen stres. Pertama adalah *progressive muscle relaxation*, sedangkan yang kedua adalah *autogenic training* (Jannah, 2016).

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas (Davis, Eshelman, & McKay, 2008). Jannah (2016) menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena mental tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, namun sebaliknya fisik dan fisiologis atlet juga turut mempengaruhi kondisi mental atlet. Berangkat dari asumsi itulah, maka prosedur *progressive muscle relaxation* dibuat (Jannah, 2016).

Progressive Muscle Relaxation merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks (Komarudin, 2013). Dari definisi tersebut, terangkum dua komponen utama dalam prosedur *progressive muscle relaxation*. Komponen pertama adalah membuat otot menjadi tegang yang disebut dengan *systematic tensing* dan komponen kedua ialah merilekskan otot yang tadi dibuat tegang yang disebut dengan *relaxing of various muscle group* (Komarudin, 2013; Jannah, 2016).

Autogenic training adalah teknik latihan mental yang juga termasuk dalam latihan relaksasi. Oleh karena itu, *autogenic training* memiliki kesamaan dengan *progressive muscle relaxation*. Di antaranya dalam prosedur keduanya terdapat teknik visualisasi, relaksasi, dan verbalisasi (Jannah, 2016; Suter, 2014, Kogler, 1993). Selain itu, *autogenic training* juga memiliki persamaan dengan teknik

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

2. Hipnosis

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

3. Imagery Training

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

dia rasakan sebagai sebuah tantangan yang menggugahnya untuk menampilkan performa optimal dan bukan sebagai ancaman yang membuatnya stres dan cemas.

4. *Self-Talk*

Self-talk adalah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan dan ditujukan kepada diri sendiri (Smith & Kays, 2010; Hardy & Hall, 2006). Dialog internal tersebut dapat berupa pernyataan atau kalimat yang positif ataupun negatif; masing-masing disebut dengan *positive self-talk* dan *negative self-talk* (Jannah, 2016; Komarudin, 2013). *Positive self-talk* adalah bentuk *self-talk* yang positif, mendukung, dan memotivasi atlet. Kata-kata yang digunakan dalam *positive self-talk* misalnya “aku yakin aku bisa menang hari ini”, “aku bisa mengalahkan lawanku”, atau “aku adalah atlet yang hebat”. Sementara itu, *negative self-talk* dicirikan dengan kalimat pernyataan yang sifatnya negatif dan mengkritik atlet. Contohnya, “aku adalah atlet gagal”, “performaku pasti buruk”, atau “aku akan kalah”.

Positive self-talk dan *negative self-talk* memiliki pengaruh berbeda pada atlet. Smith dan Kays (2010) menjelaskan bahwa melakukan *positive self-talk* dapat menjadikan *mood* dan emosi atlet turut positif pula. Atlet menjadi rileks, percaya diri, dan *enjoy* dalam berlatih serta bertanding. Sedangkan *negative self-talk* sebaliknya. *Negative self-talk* membuat emosi negatif atlet menjadi meningkat sehingga dia menjadi semakin rentan mengalami stres (Iswari & Hartini, 2005; Jannah, 2016).

Berkaitan dengan latihan mental untuk meningkatkan performa, dalam latihan *self-talk*, atlet dilatih untuk meningkatkan frekuensi penggunaan *positive self-talk* dan mengurangi *negative self-talk*. Selain itu, atlet juga dilatih untuk mengasah kepekaan dalam mengenali situasi dan kondisi apa yang menjadi stresor baginya sehingga dia reflek melakukan *negative self-talk*. Kepekaan ini selanjutnya membuat atlet menjadi dapat mengubah *negative self-talk* tersebut menjadi *positive self-talk*.

5. Meditasi

Meditasi merupakan teknik latihan yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus (Gunaratana, 2002). Meskipun meditasi sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, namun dalam konteks psikologis, meditasi telah digunakan sebagai teknik latihan mental, terutama karena manfaatnya dalam menenangkan, serta membuat individu mendapatkan *insight* mengenai kehidupannya sehingga dapat mencapai kondisi *well-being*.

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

6. Goal setting

Goal setting adalah suatu keterampilan merumuskan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam periode waktu tertentu (Weinberg, 2004; Komarudin, 2013). Adanya batas waktu dalam perumusan tujuan tersebut membuat atlet lebih terpacu untuk mencapainya dengan tetap konsisten menjaga komitmennya dalam berlatih dan berusaha (Bell & Pou, 2009; Fannin, 2005). Berkaitan dengan latihan

mental, *goal setting* melatih atlet untuk mengetahui tujuan-tujuan perbaikan dan kemajuan dalam karirnya sebagai seorang atlet serta usaha apa saja yang diperlukan untuk mewujudkan keinginan itu.

Terdapat tiga jenis tujuan berdasarkan tenggat waktu kapan tujuan-tujuan yang telah dirumuskan ingin dicapai; apakah dalam waktu beberapa minggu, bulan, atau tahun, yaitu tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang (Locke dan Latham dalam Weinberg & Butt, 2011; Komarudin, 2013; Davies, 2005). Tujuan jangka pendek adalah tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu singkat, misal beberapa hari atau beberapa minggu. Tujuan jangka menengah adalah tujuan yang ingin dicapai dalam waktu yang lebih lama daripada tujuan jangka pendek namun tidak selama tujuan jangka panjang. Tujuan jangka panjang adalah tujuan paling besar yang diinginkan atlet untuk dicapai. Maka dari itu, tenggat waktu untuk tujuan jangka panjang lebih lama daripada dua jenis tujuan lainnya seperti dalam beberapa tahun. Perbedaan antara tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang selain terletak pada tenggat waktu, juga pada seberapa penting dan besar tujuan tersebut. Oleh karenanya, tujuan jangka panjang biasanya merupakan tujuan paling besar yang diinginkan atlet, semisal ingin mendapatkan medali emas di ajang Olimpiade. Namun, karena tujuan jangka panjang membutuhkan waktu lama untuk dicapai dan usaha yang lebih besar daripada pencapaian tujuan-tujuan yang lebih kecil, maka agar atlet tetap menjaga komitmen dan motivasinya, tujuan tersebut dipecah menjadi tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek. Di sini tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek berperan sebagai *reward* bagi atlet untuk tetap berusaha meraih tujuan jangka panjang tersebut (Sport New Zealand [SNZ], 2007).

F. Alat Ukur Stres dan Coping Stres

Beberapa ahli mengembangkan berbagai alat ukur untuk mengetahui kerentanan atlet untuk mengalami stres, khususnya *distress*, situasi-situasi yang dipersepsikan sebagai stresor, dan kecenderungannya dalam memilih coping stres tertentu. Berikut beberapa alat ukur yang telah ada tersebut:

1. ***Ways of Coping Questionnaire***. Seperti namanya, alat ukur ini fokus untuk mengetahui kecenderungan jenis coping stres yang digunakan oleh atlet. Alat ukur ini disusun oleh Folkman dan Lazarus (dalam Lazarus, 1993). Terdapat 67 pernyataan dalam alat ukur ini di mana semuanya berisi tentang bagaimana pikiran dan tindakan yang dilakukan individu ketika dihadapkan pada situasi penuh stres. Respon atlet dalam menjawab semua pernyataan tersebut akan mengungkapkan jenis coping stres mana yang dia gunakan; apakah *problem-focused coping* atau *emotional-focus coping*.
2. ***Coping Styles in Sport Inventory (CSSI)***. Ada 16 aitem pernyataan dalam alat ukur ini (Mapfumo & Muchena, 2014). Sama seperti *the ways of coping questionnaire*, alat ukur ini juga mengukur jenis coping stres yang cenderung digunakan oleh atlet dalam menghadapi stres. Namun, dalam alat ukur ini tidak digunakan istilah yang sama dengan Lazarus dan Folkman (1984) mengenai dua jenis coping stres. Istilah *approach* dan *avoidance* yang digunakan untuk merujuk pada jenis coping stres *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*.
3. ***Perceived Stress Scale (PSS)***. Alat ukur yang terdiri dari 14 aitem pernyataan ini ditujukan untuk mengetahui seberapa besar suatu situasi dalam kehidupan individu dirasa sebagai sesuatu yang membuat stres atau menjadi stresor. Meskipun alat ukur yang disusun oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) ini dibuat untuk mengukur persepsi terhadap stresor dalam konteks umum, namun dapat pula digunakan dalam *setting* olahraga (Chiu, dkk., 2016).
4. ***Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)***. Alat ukur ini digunakan untuk mengetahui tingkat kerentanan atlet untuk mengalami *distress* ketika terpapar stresor. Terdapat 28 aitem pernyataan dalam alat ukur ini yang terbagi ke dalam 4 subskala, yakni *coping with adversity*, *peaking under pressure*, *goal setting/mental preparation*, *concentration*, *freedom from worry*, *confidence and achievement motivation*, dan *coachability* (Smith, Schutz, Smoli, & Ptacek, 1995).

DAFTAR PUSTAKA

- Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: Characteristics and caveats. *Alcohol Res Health*, 23(4), 241-249.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bell, J. & Pou, R. (2009). *Performance intelligence at work: The 5 Essentials to achieving the mind of a champion*. New York, NY: Mc Graw Hill.
- Bhambri, E. & Dhillon, P. K. (2008). "Winning isn't everything" "but it's the only thing in sports" using psychological interventions for enhancing performance of sports persons. In Shyodan Singh (Ed.), *Psychology of sports performance: Applications, interventions and methods*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Chiu, Y. H., Lu, F. J. H., Lin, J. H., Nien, C. L., Hsu, Y. W., & Liu, H. Y. (2016). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale (PSS): Measurement invariance between athletes and non-athletes and construct validity. *PearJ*, 1-20. Retrieved from <http://www.peerj.com/articles/2790.pdf>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Davies, P. (2005). *Mental tools to tap your full potential total soccer psychology*. Santa Fe, NM: RIO Network LLC.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation & stress reduction workbook* (6th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Fannin, J. (2005). *SCORE for life: The secret formula*. Pymble, NSW: Harper Collins Publishers.
- Forrest, K. A. (2008). Attachment and attention in sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 242-257.

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

- Marhendrawati, L. R. (2016). Penerapan *emotional freedom techniques* (eft) sebagai sarana manajemen stres pada atlet sepak takraw PPLPD Jawa Tengah 2015. *Jurnal Iptek Olahraga*, 18(1), 1-16.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England under-18 rugby union team. *Journal of Sport Behavior*, 30, 199-218.
- Payne, W. A., & Hahn, D. B. (2010). Managing stress. In W. A. Payne, D. B. Hahn, & E. B. Lucas (Eds.), *Understanding your health* (11th ed., pp. 54-66). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rasmun. (2004). *Stres, koping, dan adaptasi (teori dan pohon keperawatan)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11, 434-446.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1), 48-59.
- Smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sport psychology for dummies*. Mississauga, ON: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoli, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 (abstract). *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 17(4), 379-398. Retrieved from <http://www.journal.humankinetics.com/>
- Sport New Zealand. (2007, May). *Science in coaching*. Retrieved from <http://www.sportsnz.org.nz/assets/uploads/attachments/managingsport/coaching/Sport-Psychology-Resource-May-07.doc>
- Stevenson, R. K. (2009). *The super mental training book*. Washington, DC: Library of Congress.

- Suter, S. (2014). *Health psychophysiology: Mind-body interaction in wellness and illness*. New York, NY: Psychology Press.
- Takaishi, N. (2000). A comparative study of autogenic training and progressive relaxation as methods for teaching clients to relax. *Sleep and Hypnosis*, 2(3), 132-136.
- Wang, J., Marchant, D., & Morris, T. (2004). Coping style and susceptibility to choking. *Journal of Sport Behavior*, 27, 75-92.
- Weinberg, R., & Butt, J. (2011). Building mental toughness. In Daniel F. Gucciardi dan Sandy Gordon (Ed.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 212-229). New York, NY: Routledge.
- Weinberg, R. S. (2004). *Goal setting* practices for coach and athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds.), *Sport psychology* (2nd ed., pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.
- Welz, K. H. (1991). *Autogenic training: A practical guide in six easy steps*. Woodstock, GA: Karl Hans Welz.



Dr. Anung Priambodo, M.Psi.T

- Dosen FIK Universitas Negeri Surabaya

Prof. Dr. Hariadi Said, MS

- Dosen FIK Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog

- Dosen Psikologi Universitas Negeri Surabaya
- Dosen Pasca Sarjana FIK Universitas Negeri Surabaya
- Psikolog Olahraga
- Pelatih Mental Atlet Puslatda Jawa Timur
- Pelatih Mental Atletik Jawa Timur

dr. Mutmainnah, M.Kes., Sp.KJ

- Dosen FIK Universitas Negeri Makassar

