Modul Pertemuan 9

Mata Kuliah : Psikologi Kesehatan

Kode mata Kuliah : PSI320

EXERCISE

Halo Mahasiswa ! Selamat berjumpa kembali dalam mata kuliah psikologi kesehatan. Dalam pertemuan ini kita akan membahas tentang exercise. Harapannya setelah kita mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu Mampu menjelaskan yang dimaksud dengan exercise. Mampu menjelaskan mekanisme tubuh selama exercise, mampu menjelaskan jenis exercise, mampu menjelaskan keuntungan dan manfaat exercise, serta yang lebih penting lagi yaitu mahasiswa juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi sebelum kita membahas lebih lanjut tentang pencegahan penyakit mari kita refleksi terlebih dahulu, pencegahan penyakit seperti apakah yang sudah kita laksanakan ? Lalu bagaimana dengan gaya hidup kita ? Adakah gaya hidup kita yang bertentangan dengan prinsip pencegahan penyakit ?

Nah lalu mari kita lanjutkan dengan memahami materi tentang exercise

A. Hubungan Pikiran dan Tubuh

Menurut sejarah, para filosofis bimbang antara pandangan tentang pikiran dan badan merupakan bagian dari system yang sama dan ide bahwa mereka merupakan dua system yang berbeda. Ketika kita melihat sejarah zaman dahulu kala, hal itu menjadi jelas bahwa kita datang dalam satu kepercayaan yang sama tentang hubungan pikiran-badan.

Selama manusia prasejarah, sebagian besar budaya mengamati pikiran dan badan sebagai rangkaian. Dahulu penyakit dikira muncul ketika jiwa jahat masuk ke dalam badan, dan perlakuannya melingkupi godaan utama untuk membebaskan jiwa jahat. Beberapa peralatan dari zaman batu berciri kecil, lubang simetris yang dipercaya dibuat secara sengaja dengan peralatan tajam untuk memperbolehkan jiwa jahat untuk pergi dari tubuh ketika seorang dukun beraksi melakukan suatu ritual.

Orang Yunani kuno merupakan peradaban paling awal untuk mengidentifikasi peran dari faktor-faktor secara jasmani dalam kesehatan dan penyakit. Daripada menganggap penyakit sesuatu dari jiwa jahat, kemudian berkembang teori penyakit manusia. Berdasarkan pendapat tersebut, penyakit dihasilkan ketika empat keadaan pikiran atau sirkulasi cairan tubuh-darah, cairan empedu berwarna hitam, cairan empedu berwarna kuning, dan lendir- melewati keseimbangan. Tujuan dari perawatan dulunya untuk mengembalikan keseimbangan diantara keadaan pikiran. Orang Yunani dulunya menugaskan tentang peran untuk pikiran. Mereka menjelaskan tipe kepribadian berhubungan dengan masing-masing empat keadaan pikiran, dengan darah diasosiasikan dengan temperamen yang bergairah, cairan empedu berwarna hitam dihubungkan dengan kesedihan, cairan empedu berwarna kuning dengan suatu watak marah, dan lendir dihubungkan dengan pendekatan menjalani hidup dengan santai. Karena itu, orang Yunani mengatribusi penyakit  ke faktor secara jasmani tapi percaya bahwa faktor psikologis dapat juga menjadi suatu efek.

Pada pertengahan zaman, bagaimanapun, anak lonceng pernah berayun menuju penjelasan supranatural untuk penyakit. Penyakit dianggap sebagai hukuman dari Tuhan untuk kelakuan jahat, dan sembuh seringkali terdiri dari memaksakan paksaan jahat keluar dengan menyiksa diri. Kemudian, bentuk terapi ini digantikan dengan penebusan dosa melalui berdoa dan bekerja keras. Selama ini, gereja sebagai penjaga pengetahuan medis, dan sebagai hasil, latihan medis diasumsikan sebuah religi yang samar. Fungsi dari tabib seringkali dianggap sebagai pendeta, dan kemudian menyembuhkan dan latihan religi menjadi benar-benar susah dibedakan.

Awal peradaban Yunani dan Roma pada abad ke-14 hingga 16 dan berkelanjutan hingga masa kini, melangkah dengan lancar dan panjang telah dibuat dalam pengertian medis secara standar teknis. Keuntungan  ini mencakup penemuan mikroskop pada tahun 1600 dan perkembabgan ilmu pengetahuan alam tentang autopsy, yang berarti memperbolehkan para orang yang masih berlatih dalam kemedisan untuk melihat organ yang dilibatkan dalam penyakit berbeda. Sebagai kemajuan ilmu sel pathology, teori keadaan pikiran tentang penyakit akhirnya diistirahatkan. Sebagai hasil keuntungan peneliti seperti, latihan medis menggambar sangat berkembang dalam penemuan laborator dan lebih dikunci untuk faktor jasmani daripada untuk pikiran sebagai dasar untuk kesehatan dan penyakit. Dalam usaha untuk memecahkan tahayul pada masa lampau, para orang medis menahan mengungkapkan berbagai peran pikiran tentang proses penyakit. Sebaliknya, mereka memfokuskan pada organik dan ilmu penyakit tentang sel sebagai dasar untuk mereka mendiagnosis dan rekomendasi perawatan.

B. Definisi Exercise

Kondisi kebugaran fisik memiliki pengaruh yang cukup besar pada kualitas hidup seseorang.  Hal itu karena selain untuk menjaga kondisi fisik agar tetap fit dalam menjalankan aktifitas sehari-hari...  
  
...juga menjaga kondisi psikologis agar tetap dalam kondisi baik, dengan latihan fisik ini juga bisa memberbaiki kondisi suasana hati (mood) seseorang.  
  
Apabila mendengar istilah latihan fisik, mungkin yang terbayang adalah sebuah aktivitas yang sangat melelahkan, serta muncul anggapan bahwa latihan fisik sulit untuk dilakukan.

Padahal latihan fisik bukanlah hal yang berat untuk dilakukan, justru sangat mudah dan bisa menjadi menyenangkan. Disamping itu jika Anda sering merasa lemas, mudah capek dan kurang semangat...  
  
...maka masalah tersebut bisa diatasi secara efektif dengan melakukan latihan fisik, termasuk untuk Anda yang mudah mengantuk, lakukan-lah latihan fisik untuk mengatasinya.  
  
Tubuh memerlukan pengolahan (latihan) pada titik tertentu agar selalu fit. Hal yang kurang baik jika tubuh selalu “dimanjakan” hanya dengan duduk-duduk, berbaring, bahkan tidur seharian...  
  
Hal itu menyebabkan otot tubuh lama-kelamaan akan kendur, hal ini memberikan dampak negatif berupa penyakit yang rentan menyerang tubuh.  
  
Dengan latihan fisik, daya tahan tubuh akan meningkat, sehingga penyakit juga akan menghindar. Sehingga aktivitas in bukanlah membuat lelah, justru akan bisa meningkatkan efektifitas kerja.  
  
Menurut beberapa penelitian, latihan fisik yang teratur tidak hanya sekadar membuat tubuh terasa bugar, tapi juga meningkatkan kesehatan mental, sehingga emosi mampu untuk dikontrol dengna baik.  
  
Ketika Jennifer Carter, PhD, seorang konseling dan psikolog latihan fisik untuk keseimbangan hidup di Ohio, Amerika Serikat, mengatakan, “Saya sering merekomendasikan latihan untuk klien psikoterapi saya, khususnya bagi mereka yang mengalami rasa kecemasan atau depresi.”  
  
Manfaat latihan fisik  
Jika masih bermalas-malasan untuk olahra latihan fisik,maka Anda harus mengetahui banyak manfaat latihan fisik yang dilakukan secara teratur, berikut di bawah ini:  
  
#1. Menurunkan risiko terkena penyakit  
Latihan fisik mampu memiliki manfaat untuk mencegah penyakit serius, seperti diabetes tipe 2, radang pada sendi (osteoartritis),  kanker payudara, kanker usus, penyakit jantung dan pembuluh darah, depresi, demensia (menurunnya daya pikir), stroke, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.  
  
Penyakit yang sering diderita oleh masyarakat Indonesia adalah penyakit jantung koroner. Penyebab penyakit ini karena kondisi darah tidak mengalir dengan lancar pada pembuluh darah, karena terjepit zat lemak yang tertimbun di pembuluh darah, ataupun aliran darah terhalang zat kapur.  
  
Sehingga, solusi untuk mengatasinya adalah dengan rutin melakukan latihan fisik, yang manfaatnya membuat jantung dapat berfungsi secara ortimal...  
  
...dimana latihan fisik membuat peredaran darah dari jantung ke seluruh tubuh serta peredaran darah dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lancar.  
  
Dengan daya tahan dan fungsi jantung yang membaik, berefek positif pada menurunnya resiko penyakit jantung, gagal jantung, jantung koroner dan stroke.  
  
  
#2. Tidur menjadi lebih nyenyak  
Latihan fisik membuat mood akan cenderung positif, hal ini berimbas tidur menjadi lebih nyenyak. Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa latihan fisik berlebihan justru membuat tubuh lelah berlebihan, yang malah mengakibatkan kesulitan tidur.  
  
Hal lainnya, hindari latihan fisik sebelum tidur, dengan kata lain bahwa tidak direkomendasikan latihan fisik pada malam hari.  
  
#3. Mampu mengontrol emosi  
Latihan fisik mampu membuat mood Anda menjadi lebih terkontrol. Bisa dikatakan bahwa latihan fisik memicu keluarnya ‘endorfin’, sebuah zat yang menimbulkan rasa nyaman dan senang, serta menekan rasa sakit...  
  
...sehingga hal tersebut membuat Anda mampu menjaga kondisi emosi agar stabil dan terkontrol dengan baik. Melakukan latihan fisik dapat menurunkan risiko seseorang terkena depresi.  
  
Terlalu memforsir pikiran untuk memikirkan pekerjaan atau karena hal lainnya akan menguras emosi, yang memicu depresi. Sehingga, untuk meringankan permasalahan ini perlu dilakukannya latihan fisik secara teratur (4-7 kali dalam seminggu).  
  
Dengan latihan fisik akan merangsang zat kimia di otak, dan membuat perasaan lebih rileks dan bahagia. Anda juga bisa lebih percaya diri karena latihan fisik yang dilakukan.  
  
Disansir dari situs [Apa.org](http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx), Para ahli menjelaskan bahwa biasanya dalam waktu lima menit setelah latihan fisik, sudah akan terasa efek positif pada suasana hati.  
  
Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meringankan depresi jangka panjang.  James Blumenthal, PhD, seorang psikolog klinis di Universitas Duke, menjelaskan bahwa orang yang aktif (latihan fisik) akan sedikit terkena depresi dibandingkan orang yang tidak aktif. (Apa.org)  
  
Pada tahun 2006, dilakukan sebuah studi untuk menyelidiki keterkaitan latihan fisik pada kesehatan mental, dengan menentukan latihannya. Dari temuan yang didapat, disimpulkan bahwa dokter harus mempertimbangkan menambahkan latihan fisik dalam proses perawatan untuk pasien depresi. (Apa.org)  
  
Mary de Groot, PhD, seorang psikolog di departemen kedokteran di Indiana University, menjelaskan bahwa orang yang mengalami diabetes rentan untuk mengembangkan depresi, dan orang-orang yang mengalami depresi juga rentan mengembangkan diabetes. Sehingga ada komplikasi seruis disini.  
  
Mary de Groot menjelaskan bahwa sejumlah studi menunjukkan orang dengan kedua gangguan tersebut (diabetes dan depresi) berada pada risiko lebih besar untuk kematian.  
  
Sehingga, dia meluncurkan proyek percontohan dimana orang dewasa yang mengalami komplikasi diabetes dan depresi, perlu melakukan latihan fisik rutin. (Apa.org)  
  
  
#4. Meningkatkan Energi  
Latihan fisik akan  memperlancar penyaluran nutrisi dan oksigen ke berbagai jaringan tubuh. Hal ini memberikan manfaat penting, yaitu sistem jantung, pembuluh darah dan paru-paru akan bekerja lebih optimal, yan membuat Anda memiliki lebih banyak energi dalam menjalankan berbagai pekerjaan dan kegiatan padat.  
  
Walaupun setelah latihan fisik, Anda akan merasa lelah serta berkeringat, tetapi itu hanya sementara, justru kegiatan fisik yang dilakukan akan mengoptimalkan kekuatan otot, menguatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan tenaga yang dimiliki.  
  
#5. Agar berat badan ideal  
Latihan fisik tentunya akan membakar kalori, hal ini membuat Anda lebih mampu untuk menjaga berat badan yang ideal, atau terhindar dari kegemukan. Sehingga Anda yang ingin menjaga kondisi ideal berat badan, sangat penting memperhatikan latihan fisik yang dilakukan.  
  
Adapun bagi yang memiliki kelebihan berat badan, maka selain melakukan latihan fisik secara teratur, juga harus mengatur pola makan yang sehat. Jangan berlebihan dalam mengonsumsi makanan, dan perhatikan jumlah asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh.  
  
Dengan berat badan yang ideal (tidak terlalu gemuk dan kurus) maka membuat penampilan fisik menjadi lebih baik, hal ini akan membuat Anda lebih percaya diri.  
  
Mengenai usaha menurunkan berat bedan, maka hindari terburu-buru untuk melakukan latihan fisik berat. Jika Anda baru memulai latihanfisi, maka awali dengan latihan fisik yang ringan saja dahulu, hingga akhirnya terbiasa, maka tingkatkan intensitas latihan.  
  
#6. Menambah kekuatan seksual  
Melakukan hubungan seksual juga perlu menyiapkan tenaga, saat itu aktivitas hormone meningkat. Sehingga, perlu menjaga kebugaran jasmani untuk melakukan hal tersebut, yang membuat tubuh lebih bertenaga setiap saat.  
  
#7. Mengurangi Resiko Diabetes  
Diabetes terdiri dari dua jenis. Salah satunya adalah diabetes tipe 2, penyebab karena terjadinya kelainan insulin. Masalah kelainan insulin salah satunya disebabkan obesitas. Untuk itu, perlu melakukan latihan fisik yang penting dalam meminimalkan resiko kegemukan.  
  
#8. Mengontrol tekanan darah  
Sirkulasi darah bisa lancar dengan rutin latihan fisik. Hal itu karena jantung akan bekerja lebih cepat dalam mengalirkan darah. Sehingga tubuh tercukupi dalam proses pergantian darah dan oksigen. Hal ini membuat kondisi tekanan darah tetap normal. Rutinlah latihan fisik agar terhindar dari  hipertensi.  
  
  
#9. Meningkatkan kecerdasan  
Tentunya kita ingin agar memiliki fungsi atau kerja otak yang maksimal setiap waktu. Latihan fisik membuat sirkulasi di dalam tubuh menjadi lancar, yang membuat proses pengiriman oksigen ke organ otak akan lancar.  
  
Menurut ilmu pengetahuan, makanan organ otak yang paling utama adalah oksigen, sehingga latihan fisik yang dilakukan memiliki peran besar dalam menjaga fungsi organ otak agar tetap baik.  
  
#10. Menaikan HDL (High Density Lipoprotein)  
HDL bisa naik dengan melakukan latihan fisik. Menurut penelitian di masa dekade ini, bahwa jogging ataupun jalan kaki sejauh 32 km dalam satu minggu mampu untuk menaikan HDL. Dan imbasnya akan dapat menurunkan LDL (kolesterol jahat).  
  
#11. Mengurangi resiko alzheimer  
Ciri-ciri penderita alzheimer adalah mudah melupakan kegiatan yang telah dilakukannya,  melupakan orang-orang yang baru saja ditemui, hingga yang sangat buruk adalah melupakan dirinya sendiri. Penyakit alzheimer terjadinya degenerasi sel.  
  
Salah satu cara mencegah penyakit alzheimer adalah menjaga kebugaran tubuh, yang membuat tubuh dan utamanya organ otak memperoleh pasokan oksigen dan darah yang lancar.  
  
#12. Menurunkan risiko kanker  
Dalam penelitian yang dilakukan para ahli, menemukan bahwa melakukan latihan fisik sangat efektif untuk menghindarkan tubuh dari serangan penyakit. Utamanya adalah penyakit kaner yang sangt berbahaya, seperti kanker kolon (usus besar), kanker sumsum tulang, kanker payudara, dan kanker paru-paru.  
  
Sebuah studi yang diterbitkan dalam JAMA Internal Medicine. Pada studi sebelumnya membuktikan bahwa orang-orang yang aktif secara fisik mampu menurunkan risiko kanker usus besar, payudara dan endometrium yang lebih rendah.  
  
Aktivitas fisik mampu menurunkan kadar estrogen, yang dikenal memberikan dampak serius yaitu memicu kanker payudara dan tumor endometrium.  
  
Untuk memperoleh gambaran lebih lengkap tentang keterkaitan antara olahraga dan penurunan risiko kanker, maka sebuah tim yang dipimpin oleh Steven Moore, yang merupakan seorang ahli epidemiologi kanker di National Cancer Institute...  
  
...melakukan pooling data dari 1. 4 juta orang untuk melaporkan tingkat aktivitas fisik mereka selama 11 tahun terakhir.  
  
Moore mencocokkan catatan latihan dari masyarakat ini dengan kemungkinan risiko berbagai jenis kanker. Data yang diperoleh berasal dari 12 studi berbeda, dari berbagai populasi masyarakat yang tinggal di Amerika Serikat dan Eropa.  
  
Akhirnya, peneliti menemukan bahwa orang-orang yang rutin latihan fisik, memiliki risiko terkena kanker yang lebih rendah tujuh persen, dibandingkan orang-orang yang jarang latihan fisik.  
  
Penurunan risiko sangat terasa pada beberapa jenis kanker, orang-orang yang rajin latihanf fisik, memiliki rata-rata risiko 20 persen lebih rendah terkena kanker ginjal, kerongkongan, paru-paru, lambung, endometrium dll, dibandingkan dengan orang-orang yang jarang latihan fisik.  
  
Adapun bagaimana mekanisme okahraga mampu menurunkan risiko kanker masih belum jelas. Yang menjadi kemungkinan bahwa latihan fisik mampu secara efektif menurunkan kadar insulin dan  
peradangan, sehingga sel-sel tubuh tidak mudah terbentuk menjadi kanker atau tumor.  
  
#13. Mencegah osteoporosis  
Penyakit yang satu ini umumnya diderita oleh para manula (orang lanjut usia). Osteoporosis atau pengeroposan tulang, membuat biasanya membungkuk, sebab tulang punggungnya yang lemah. Penyakit ini disebabkan karena di usia muda jarang melakukan aktivitas fisik.  
  
Sebuah penelitian menyebutkan bahwa anak yang aktif, yaitu banyak bergerak ataupun melakukan latihan fisik, maka akan memiliki tulang kuat. Yang mampu mencegah osteoporosis, terutama ketika di masa tua.  
  
#14. Meningkatkan kepercayaan diri  
Disadari atau tidak, latihan fisik yang dilakuka secara rutin mampu meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan survey psikolog, menemukan bahwa rajin melakukan latihan fisik yang membuat tubuh bugar, membuat citra diri meningkat.  
  
#15. Terlihat awet muda  
Kulit bisa menjadi lebih kencang ketika Anda rajin latihan fisik, hal itu karena otot-otot secara reflek melakukan gerakan menegang dan merilaks yang berulang kali. Hal ini membuat kulit akan tertarik ke atas, yang membuat kulit menjadi terlihat kencang. Dan wajah juga akan terlihat awet muda.  
  
Manfaat lainnya:  
  
#16. Latihan fisik bertanggung jawab atas penundaan proses penuaan. Tubuh yang sehat membantu untuk memiliki pikiran yang sehat. Kebugaran tubuh memfasilitasi untuk memiliki kondisi psikologis yang sehat, sehingga mencegah penyakit mental / kejiwaan.  
  
#17. Mencegah berbagai penyakit. Latihan fisik mengembangkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit.  
  
#18. Latihan fisik bermanfaat juga untuk memperlancar proses pencernaan, sehingga menghindari sembelit dan berbagai gangguan pencernaan. Membakat lemak di dalam tubuh membantu mencegah penyakit seperti diabetes dan hipertensi.  
  
#19. Memperkuat tulang dan otot, yang dapat mencegah arthritis dan penyakit tulang lainnya. Latihan fisik juga membantu untuk mencegah patah tulang dan cedera tulang, karena faktor tulang yang lemah.  
  
#20. Latihan fisik mencegh ptosis, akibat dari aliran darah yang tidak merata di telapak kaki, kaki dan perut bagian bawah.  
  
#21, Laihan fisik mengoptimalkan fungsi paru-paru, yang dapat mencegah sumbatan paru-paru akibat akumulasi cairan limfa.  
  
#22. Berkeringat sewaktu latihan fisik sangat penting dalam membantu ginjal untuk menghilangkan (membuang) limbah dan racun dari dalam tubuh.  
  
#23. Latihan fisik rutin membantu untuk peningkatan kualitas darah. Penelitian para ahli menunjukan bahwa latihan fisik dapat mengoptimalkan pengikatan kadar hemoglobin, kadar alkali yang relatif lebih besar, dan meningkatkan kandungan protein dan sel darah merah.  
  
Program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik  
  
Latihan Kekuatan  
Latihan beban/weight training efektif untuk meningkatkan kekuatan tubuh. Pada latihan ini, mula-mula lebih dulu melakukan gerakan push up, pull up, back up, squatrush dan squat jump. Setelah itu melanjutkan pada proses latihan yang menggunakan beban yang sebenarnya. Pemain dihimbau tidak loncat-loncat di tempat yang permukaannya keras, karena beresiko timbulnya cedera pada tulang kering dan tungkai.  
  
Latihan Daya Tahan Tubuh  
Daya tahan kardiovaskuler dilatih dengan jogging, atau secaa umum gerakan yang banyak memiliki nilai aerobik. Latihan ini untuk menambah tingkat daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler. Sehingga pemain dituntut bergerak dan lari dengan waktu yang lama tanpa kelelahan berarti.  
  
Tingkat lanjut dari latihan ini yaitu menambah kecepatan, intensitas  latihan dan kualitas gerak, yang bermanfaat utuk menjaga stamina pemain. Sehingga mampu untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, serta stabil gerakannya.  
  
Latihan Kecepatan  
Kecepatan sangat dibutuhkan pada futsal atau sepakbola. Pemain futsal dituntut bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dimana permainan karena futsal mengharuskan bola terus mengalir secara cepat agar tidak direbut lawan. Bentuk latihan yang daat dilakukan yaitu lari bolak balik dengan jarak 6 m. Latihan sprint jarak pendek juga penting diterapkan dalam program latihan futsal.  
  
Latihan Kelenturan  
Untuk menunjang gerakan yang lincah, seperti mengubah arah dan berbalik badan, selain itu agar tubuh tidak rentan cedera pada bagian persendian dan otot. Maka perlu program latihan fleksibilitas, seperti peregangan yang umum dilakukan, mencium lutut, sikap lilin, dll.

Motivasi Pada Atlet

Definisi 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 seseorsang 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 berasa dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

Jenis motivasi Deci & Ryan (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 instrinsik 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) Acomplishment, (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 intriksik. 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).  Tekankan pada penguasaan teknik secara individual (individua 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 dengna 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 . . .”).

 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 timbulknya 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.

 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.

 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.

 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.

 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.

 Tingkatkan pehamanan terhadap tujuan latihan dengan melatihkan 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.

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.

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:

Perfomance = Habit strength (arousal) X 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.

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.

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.

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.

E. 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 kepercyaan 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.

F. 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 menyasar ppenampilan 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 ucapanucapan yang optimis.

Percaya Diri dan Penampilan Atlet

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 frustasi 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 (Dosil, 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 kepercayan diri menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001)  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.  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 tersebtu akan menganggap dirinya sebagus model yang dia tiru, oleh karena itu dia akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.  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.  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 mnilai perubahan-perubahan tersebut membawa arti yang positif, maka atlet tersebut akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat.

Selain keempat faktor di atas Davies & Amstrong (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), ektrovert, 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.

DAFTAR PUSTAKA

Brannon, L &Feist, Jess (2000). *Health psychology: An Introduction to behavior and health* (4th ed.). United State: Wadsworth Thomson Learning.

Sarafino, P.E., & Smith, T. (20). Health Psychology(8th). Clinical Health Psychology

Heryana, Ade. (2016). Pengantar Psikologi Kesehatan. Retrieved from <http://adeheryana.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/5665/2016/10/Ade-Heryana_PENGANTAR-PSIKOLOGI.pdf>

Rustika, I.M., Astiti, P.D., Lestari, D.M., et.al. (2016). Bahan Ajar Psikologi Kesehatan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran: Universitas Udayana. Retrieved form <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/305b3d834afe1217b78bae725163108.pdf&ved-2ahUKEwjbmtDUhcLdAhUIRo8KHaV-DhkQFjAFe>

Widodo, Edo. (2009). Praktik Wanita Pekerja Seks (WPS) Dalam Pencegahan Penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) Dan HIV & AIDS di Lokalisasi Koplak, Kabupaten Grobogan. Retrieved from <https://ejournal.undip.ac.id/indx.php/jpki/article/view/2345>