

KEPRIBADIAN ATLET DAN NON ATLET

Setiyawan

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang
second.setiyawan@gmail.com

Abstrak

Kepribadian merupakan suatu organisasi psikodinamik yang unik dalam proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan. Secara khusus faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian ada dua yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan. Olahraga sebagai sarana pembentuk kepribadian juga sebagai sarana untuk mengetahui karakteristik kepribadian memiliki satu ilmu pendukung yang dapat digunakan sebagai cara mengetahui kepribadian seseorang. Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks yang berhubungan dengan olahraga. Salah satu pembentuk kepribadian yang berasal dari luar adalah faktor lingkungan dan interaksi individu dengan lingkungan. Atlet sebagai salah satu komponen pelaku olahraga tentu memiliki kepribadian yang berbeda dengan individu yang kurang berkecimpung dalam lingkungan olahraga (non atlet). Perbedaan ini tentu menjadi menarik ketika olahraga yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia justru pada akhir-akhir ini dipertanyakan tentang manfaat dari segi psikologis.

Kata kunci: kepribadian, olahraga, atlet

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki sesuatu yang unik yang melekat pada diri setiap individu, hal ini berlaku juga kepada anak yang terlahir kembar. Individu yang terlahir kembar juga pasti memiliki perbedaan kepribadian satu dengan yang lain. Perbedaan kepribadian sebagai sesuatu yang melekat erat pada individu tentu membutuhkan penanganan dan kajian yang tepat untuk dapat menyikapi perbedaan dan karakteristik tersebut dengan tepat.

Olahraga sebagai sarana pembentuk kepribadian juga sebagai sarana untuk mengetahui karakteristik kepribadian memiliki satu ilmu pendukung yang dapat digunakan sebagai cara mengetahui kepribadian seseorang. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan

lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks yang berhubungan dengan olahraga. Psikologi olahraga memiliki peranan untuk menggambarkan perilaku, menjelaskan dampak perilaku sebagai akibat dari tindakan, dapat memprediksi perilaku, mengubah perilaku, serta membantu pencapaian atlet secara optimal, diharapkan dengan psikologi olahraga dapat mengetahui langkah dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam menyikapi setiap perbedaan kepribadian pada setiap individu.

Salah satu pembentuk kepribadian adalah faktor lingkungan dan interaksi individu dengan lingkungan. Atlet sebagai salah satu komponen pelaku olahraga tentu memiliki kepribadian yang berbeda dengan individu yang kurang berkecimpung dalam lingkungan olahraga (non atlet). Perbedaan ini tentu menjadi menarik ketika

olahraga yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia justru pada akhir-akhir ini dipertanyakan tentang manfaat dari segi psikologis. Dalam beberapa kejadian tentu masih teringat tentang kerusuhan antar pemain dalam satu pertandingan. Olahraga sebenarnya memiliki tujuan untuk menjadikan manusia yang sesungguhnya baik jasmani, rohani, sosial maupun psikologi sesuai dengan Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4.

Kepribadian

Kepribadian (*personality*) berasal dari bahasa Yunani *persona* yang berarti topeng, dan *personare* yang artinya menembus. Topeng dianggap sebagai suatu hal yang melekat pada individu untuk memperkuat karakter, gerak-gerik, serta apa yang diucapkan. Kepribadian menurut Allport (Barrick & Ryan, 2003) "*The dynamic organization within the individual that determines her or his unique adjustments to her or his environment*". Allport mendefinisikan bahwa kepribadian adalah suatu organisasi psikodinamik yang unik dalam proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan. Secara khusus faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian ada dua yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Pervin & John, 2001). Faktor genetik mempunyai peranan penting di dalam menentukan pribadi khususnya yang terkait dengan aspek yang unik dari individu (Caspi, 2000; Rowe, 1999, dalam Pervin & John, 2001). Pendekatan ini beragumen bahwa keturunan memainkan suatu bagian yang penting dalam menentukan kepribadian seseorang. Faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang membuat seseorang sama dengan orang lain karena berbagai pengalaman yang dialaminya. Faktor lingkungan terdiri dari faktor budaya, kelas sosial, keluarga, teman sebaya, situasi. Faktor lingkungan yang mempunyai pengaruh signifikan

terhadap kepribadian adalah pengalaman individu sebagai hasil dari budaya tertentu. Masing-masing budaya mempunyai aturan dan pola sanksi sendiri dari perilaku yang dipelajari, ritual dan kepercayaan. Hal ini berarti masing-masing anggota dari suatu budaya akan mempunyai karakteristik kepribadian tertentu yang umum (Pervin & John, 2001).

Faktor lain yaitu faktor kelas sosial membantu menentukan status individu, peran yang individu mainkan, tugas yang diembannya dan hak istimewa yang dimiliki. Faktor ini mempengaruhi bagaimana individu melihat dirinya dan bagaimana mereka mempersepsi anggota dari kelas sosial lain (Pervin & John, 2001). Salah satu faktor lingkungan yang paling penting adalah pengaruh keluarga (Pervin & John, 2001). Orang tua yang hangat dan penyayang atau yang kasar dan menolak, akan mempengaruhi perkembangan kepribadian pada anak. Menurut Pervin & John (2001), lingkungan teman mempunyai pengaruh dalam perkembangan kepribadian. Pengalaman pada masa kecil dan remaja dalam suatu kelompok mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kepribadian. Situasi, mempengaruhi dampak keturunan dan lingkungan terhadap kepribadian. Kepribadian seseorang, walaupun pada umumnya mantap dan konsisten, berubah dalam situasi yang berbeda. Tuntutan yang berbeda dari situasi yang berlainan memunculkan aspek-aspek yang berlainan dari kepribadian seseorang.

Kepribadian dibagi menjadi tiga tingkatan akan tetapi tingkatan ini masih merupakan satu kesatuan yang utuh. Tingkatan tersebut yaitu:

a. *Psychological Core*.

Tingkatan pertama disebut *psychological core*, tahap ini adalah tahapan yang paling mendasar pada suatu individu yang melekat erat dan pada umumnya bersifat konstan. Tahap ini berisi tentang nilai-nilai tentang diri

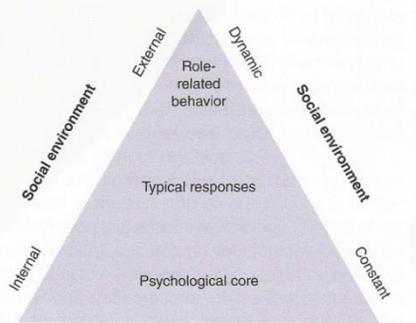
suatu individu yang sangat mempengaruhi sikap dan perilaku individu.

b. Typical Responses.

Tahap ini merupakan tahap di mana suatu individu berusaha memberikan respons terhadap apa yang ada disekitarnya.

c. Role-related Behavior.

Merupakan tahapan yang dapat mengubah kepribadian suatu individu, di mana keadaan social menuntut adanya penyesuaian diri suatu individu dengan lingkungan sekitarnya.



Gambar 1. Skema Struktur Kepribadian (Weinberg & Gould, 2007)

Paradigma Kepribadian

Ada lima pandangan kepribadian, yaitu:

a. Paradigma Psikodinamika

Sigmund Freud memperkenalkan model struktur kepribadian yang meliputi: *das es (id)*, *das ich (ego)*, dan *das ueber ich (super ego)*. *Id* berisi tentang hal-hal yang *instinctive*, berasal dari faktor bawaan dan berfungsi sebagai pertahanan terhadap konstansi. *Ego* berasal dari hasil interaksi dengan lingkungan. *Ego* mencakup aspek psikologis yang mengarahkan individu pada suatu realitas. *Super ego* berasal dari internalisasi nilai dari figur yang berpengaruh, *super ego* mencakup aspek sosiologis yang berfungsi mengarahkan *id* dan *ego* kepada perilaku yang lebih bermoral.

Menurut Freud yang sudah dibuktikan oleh Erwin Apitzsch mekanisme pertahanan ego (*ego defence mechanism*) dapat digunakan untuk

mencegah kemungkinan menghadapi tekanan dengan tujuan kecemasan dan stress yang dialami individu dapat dikurangi. Mekanisme Pertahanan ego menurut Freud (Koeswara, 2001), yaitu:

1. Represi, yaitu mekanisme yang dilakukan ego untuk meredakan kecemasan dengan cara menekan dorongan yang menjadi penyebab kecemasan tersebut ke dalam tidak sadaran.
2. Sublimasi, adalah mekanisme pertahanan ego yang ditujukan untuk mencegah atau meredakan kecemasan dengan cara mengubah dan menyesuaikan dorongan primitif *Id* yang menjadi penyebab kecemasan ke dalam bentuk tingkah laku yang bisa diterima dan dihargai lingkungan.
3. Proyeksi, adalah pengalihan dorongan, sikap, atau tingkah laku yang menimbulkan kecemasan kepada individu lain.
4. *Displacement*, yaitu pengungkapan dorongan yang menimbulkan kecemasan kepada obyek atau individu yang kurang berbahaya dibanding individu semula.
5. Rasionalisasi, menunjuk kepada upaya individu memutar balikkan kenyataan, dalam hal ini kenyataan yang mengancam ego melalui pemikiran yang seakan-akan masuk akal.
6. Pembentukan reaksi, adalah upaya mengatasi kecemasan karena individu memiliki dorongan yang bertentangan dengan norma dengan cara berbuat sebaliknya.
7. Regresi, adalah upaya mengatasi kecemasan dengan bertingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangannya.

b. Paradigma Trait (Sikap)

Teori *trait* dimunculkan pertama kalinya oleh Gordon W. Allport. Selain Allport, terdapat

dua orang ahli lain yang mengembangkan teori ini. Mereka adalah Raymond B. Cattell dan Hans J. Eysenck. Menurut Allport (Weinberg & Gould: 2007) kepribadian dipengaruhi oleh faktor gen dan lingkungan.

Dalam teori-teori kepribadian, kepribadian terdiri dari antara lain *trait* dan tipe (*type*). *Trait* sendiri dijelaskan sebagai bentuk teoritis yang menggambarkan unit/dimensi dasar dari kepribadian. Sedangkan tipe adalah pengelompokan bermacam-macam *trait*. Pendekatan *trait* terhadap kepribadian yaitu berusaha memisahkan sifat dasar individu yang mengarahkan perilaku. Pendekatan ini memusatkan diri pada kepribadian umum dan lebih banyak berkaitan dengan pemerian kepribadian dan prediksi perilaku daripada dengan perkembangan kepribadian.

Trait merupakan disposisi untuk berperilaku dalam cara tertentu, seperti yang tercermin dalam perilaku seseorang pada berbagai situasi. Teori sifat ini menekankan aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil dan menetap. Tepatnya teori ini menyatakan bahwa memiliki sifat-sifat tertentu, yakni pola kecenderungan untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sifat-sifat yang stabil ini menyebabkan manusia bertingkah laku relatif tetap dari waktu ke waktu. Allport membedakan antara sifat umum (*general trait*) dan kecenderungan pribadi (*personal disposition*). Sifat umum adalah dimensi sifat yang dapat membandingkan individu satu sama lain. Kecenderungan pribadi dimaksudkan sebagai pola atau konfigurasi unik sifat-sifat yang ada dalam diri individu. Allport juga mengenalkan istilah *central trait*, yaitu kumpulan kata-kata yang biasanya digunakan oleh orang untuk mendeskripsikan individu. *Central trait* dipercaya sebagai jendela menuju kepribadian seseorang. Menurut Allport, unit dasar dari kepribadian adalah *trait* yang keberadaannya bersumber

pada sistem saraf. Allport percaya bahwa *trait* menyatukan dan mengintegrasikan perilaku seseorang dengan mengakibatkan seseorang melakukan pendekatan yang serupa (baik tujuan ataupun rencananya) terhadap situasi-situasi yang berbeda.

Teori *trait* merupakan teori kepribadian yang didasari oleh beberapa asumsi, yaitu *trait* relatif stabil dari waktu ke waktu dan *trait* konsisten dari situasi ke situasi.

Trait merupakan kecenderungan dasar yang menetap selama kehidupan, namun karakteristik tingkah laku dapat berubah karena ada proses adaptif adanya perbedaan kekuatan, dan kombinasi dari *trait* yang ada. Menurut Weinberg & Gould (2007) ada beberapa dimensi kepribadian menurut paradigma *trait*, yaitu:

- a) *Neuroticism*, orang yang tinggi dalam dimensi *neuroticism* cenderung gugup, sensitif, tegang, dan mudah cemas. Orang yang rendah dalam dimensi ini cenderung tenang dan santai.
- b) *Ekstroversion* (sering disebut *surgency*). Orang yang tinggi pada dimensi ini cenderung penuh semangat, antusias, dominan, ramah, dan komunikatif. Orang yang sebaliknya akan cenderung pemalu, tidak percaya diri, submisif, dan pendiam.
- c) *Openness to Experience* (juga sering disebut *culture* atau *intellect*). Orang yang tinggi dalam dimensi *openness* umumnya terlihat imajinatif, menyenangkan, kreatif, dan artistik. Orang yang rendah dalam dimensi ini umumnya dangkal, membosankan atau sederhana.
- d) *Agreeableness*. Orang yang tinggi pada dimensi *Agreeableness* cenderung ramah, kooperatif, mudah percaya, dan hangat. Orang yang rendah pada dimensi ini cenderung dingin, konfrontatif dan kejam.
- e) *Conscientiousness* (disebut juga *lack of impulsivity*). Orang yang tinggi pada

dimensi *conscientiousness* umumnya hati-hati, dapat diandalkan, teratur dan bertanggungjawab. Orang yang rendah pada dimensi *conscientiousness* atau *impulsive* cenderung ceroboh, berantakan, dan tidak dapat diandalkan.

c. **Paradigma Situasional**

Paradigma situasional menjelaskan bahwa tingkah laku merupakan hasil dari sebuah kebiasaan yang terbentuk dan mampu diekspresikan individu pada situasi tertentu. Konsep paradigma situasional merujuk pada teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura. Menurut Weinberg & Gould (2007) pendekatan situasional menekankan bahwa *social reinforcement (feedback)* berpengaruh terhadap perilaku yang diperlihatkan individu pada situasi tertentu.

d. **Paradigma Interaksional**

Weinberg & Gould (2007) menjelaskan pendekatan interaksional merupakan sebuah kondisi antara situasi dan sikap yang akan diambil oleh suatu individu kepada lingkungan sekitarnya. Pada paradigma ini kebiasaan mempunyai faktor yang besar akan apa yang akan individu sampaikan sebagai tanggapan terhadap situasi lingkungan. Pendekatan interaksional juga menjelaskan bahwa situasi bukan satu-satunya cara untuk menjelaskan dan mengetahui kebiasaan individu akan tetapi kebiasaan individu juga dipengaruhi sikap individu itu sendiri.

e. **Paradigma Fenomenologis**

The phenomenological approach contends that behavior is best determined by accounting for both situations and personal characteristic (Weinberg & Gould, 2007). Pandangan fenomenologis berpendapat bahwa kebiasaan merupakan gabungan dari situasi dan karakter

individu. Teori ini dikembangkan oleh Maslow dengan memunculkan konsep yang lebih menakanankan pada *holistic*. Pendekatan teori Maslow memunculkan lima tingkatan kebutuhan yang ada pada diri manusia, yaitu: kebutuhan psikologis (kebutuhan dasar seperti lapar, haus, tidur dan keamanan), cinta (kasih sayang dan afiliasi), penghargaan (prestasi, kekuasaan dan status), dan aktualisasi diri (refleksi dari kepuasan diri).

C. **Pengukuran Kepribadian**

Sifat kepribadian biasa diukur melalui angka rata-rata laporan dari (*self-report*) kuesioner kepribadian atau penelusuran kepribadian seutuhnya (*personality inventory*, serangkaian instrumen yang menyingkap sejumlah sifat). Ada beberapa macam cara untuk mengukur atau menyelidiki kepribadian. Berikut ini adalah beberapa diantaranya:

a. **Observasi Direct**

Observasi langsung berbeda dengan observasi biasa. Observasi langsung mempunyai sasaran yang khusus, sedangkan observasi biasa mengamati seluruh tingkah laku subjek. Observasi langsung memilih situasi tertentu, yaitu saat dapat diperkirakan munculnya indikator dari ciri-ciri yang hendak diteliti, sedangkan observasi biasa mungkin tidak merencanakan untuk memilih waktu.

Observasi langsung diadakan dalam situasi terkontrol, dapat diulang atau dapat dibuat replikasinya. Misalnya, pada saat berpidato, sibuk bekerja, dan sebagainya. Ada tiga tipe metode dalam observasi langsung yaitu:

1) *Time Sampling Method*

Dalam *time sampling method*, tiap-tiap subjek diselidiki pada periode waktu tertentu. Hal yang diobservasi mungkin sekadar muncul tidaknya respons, atau aspek tertentu.

2) *Incident Sampling Method*

Dalam incident sampling method, sampling dipilih dari berbagai tingkah laku dalam berbagai situasi. Laporan observasinya mungkin berupa catatan-catatan dari Ibu tentang anaknya, khusus pada waktu menangis, pada waktu mogok makan, dan sebagainya. Dalam pencatatan tersebut hal-hal yang menjadi perhatian adalah tentang intensitasnya, lamanya, juga tentang efek-efek berikut setelah respons.

b. Metode Buku Harian Terkontrol.

Metode ini dilakukan dengan cara mencatat dalam buku harian tentang tingkah laku yang khusus hendak diselidiki oleh yang bersangkutan sendiri. Misalnya mengadakan observasi sendiri pada waktu sedang marah. Syarat penggunaan metode ini, antara lain, bahwa peneliti adalah orang dewasa yang cukup *intelligent* dan lebih jauh lagi adalah benar-benar ada pengabdian pada perkembangan ilmu pengetahuan.

c. Tes proyektif

Cara lain untuk mengatur atau menilai kepribadian adalah dengan menggunakan tes proyektif. Orang yang dinilai akan memprediksikan dirinya melalui gambar atau hal-hal lain yang dilakukannya. Tes proyektif pada dasarnya memberi peluang kepada orang yang dites untuk memberikan makna atau arti atas hal yang disajikan, tidak ada pemaksaan yang dianggap benar atau salah. Jika kepada subjek diberikan tugas yang menuntut penggunaan imajinasi, kita dapat menganalisis hasil fantasinya untuk mengukur cara dia merasa dan berpikir. Jika melakukan kegiatan yang bebas, orang cenderung menunjukkan dirinya, memantulkan (proyeksi) kepribadiannya untuk melakukan tugas yang kreatif. Jenis yang termasuk tes proyektif adalah:

1) Tes *Rorschach*

Tes yang dikembangkan oleh seorang dokter psikiatrik Swiss, Hermann Rorschach, terdiri atas sepuluh kartu yang masing-masing menampilkan bercak tinta yang agak kompleks. Sebagian bercak itu berwarna, sebagian lagi hitam putih. Kartu-kartu tersebut diperlihatkan kepada individu yang mengalami percobaan dalam urutan yang sama. Mereka ditugaskan untuk menceritakan hal apa yang dilihatnya tergambar dalam noda-noda tinta itu. Meskipun noda-noda itu secara objektif sama bagi semua peserta, jawaban yang mereka berikan berbeda satu sama lain. Ini menunjukkan bahwa mereka yang mengalami percobaan itu memproyeksikan sesuatu dalam noda-noda itu. Analisis dari sifat jawaban yang diberikan peserta itu memberikan petunjuk mengenai susunan kepribadiannya.

2) Tes Apersepsi Tematik (*Thematic Apperception Test/TAT*)

Tes apersepsi tematik atau *Thematic Apperception Test* (TAT), dikembangkan di Harvard University oleh Hendry Murray. TAT mempergunakan suatu seri gambar-gambar. Sebagian adalah reproduksi lukisan-lukisan, sebagian lagi kelihatan sebagai ilustrasi buku atau majalah. Para peserta diminta mengarang sebuah cerita mengenai tiap-tiap gambar yang diperlihatkan kepadanya. Individu diminta membuat sebuah cerita mengenai latar belakang dari kejadian yang menghasilkan adegan pada setiap gambar, mengenai pikiran dan perasaan yang dialami oleh orang-orang didalam gambar itu, dan bagaimana episode itu akan berakhir. Dalam menganalisis respon terhadap kartu TAT, ahli psikologi melihat tema yang berulang yang bisa mengungkapkan kebutuhan, motif, atau karakteristik cara seseorang melakukan hubungan antar pribadinya.

3) Inventori Kepribadian.

Inventori kepribadian adalah kuesioner yang mendorong individu untuk melaporkan reaksi atau perasaannya dalam situasi tertentu. Kuesioner ini mirip wawancara terstruktur dan menanyakan pertanyaan yang sama untuk setiap orang, dan jawaban biasanya diberikan dalam bentuk yang mudah dinilai, seringkali dengan bantuan komputer. Menurut Atkinson, inventori kepribadian mungkin dirancang untuk menilai dimensi tunggal kepribadian (misalnya, tingkat kecemasan) atau beberapa sifat kepribadian secara keseluruhan. Inventori kepribadian yang terkenal dan banyak digunakan untuk menilai kepribadian seseorang ialah: (a) *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI), (b) *Rorced-Choice Inventories*, dan (c) *Humm-Wadsworth Temperament Scale* (H-W *Temperament Scale*).

a) *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI)

MMPI terdiri atas kira-kira 550 pernyataan tentang sikap, reaksi emosional, gejala fisik dan psikologis, serta pengalaman masa lalu. Subjek menjawab tiap pertanyaan dengan menjawab "benar", "salah", atau "tidak dapat mengatakan". Pada prinsipnya, jawaban mendapat nilai menurut kesesuaiannya dengan jawaban yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki berbagai macam masalah psikologi. MMPI dikembangkan guna membantu klinis dalam mendiagnosis gangguan kepribadian. Para perancang tes tidak menentukan sifat mengukurnya, tetapi memberikan ratusan pertanyaan tes untuk mengelompokkan individu. Tiap kelompok diketahui berbeda dari normalnya menurut kriteria tertentu. Kelompok kriteria terdiri atas individu yang telah dirawat dengan diagnosis gangguan paranoid. Kelompok kontrol terdiri atas orang yang belum pernah

didiagnosis menderita masalah psikiatrik, tetapi mirip dengan kelompok kriteria dalam hal usia, jenis kelamin, status sosioekonomi, dan variabel penting lain.

b) *Rorced-Choice Inventories*.

Rorced-Choice Inventories atau Inventori Pilihan-Paksa termasuk klasifikasi tes yang volunteer. Suatu tes dikatakan volunteer bila subjek dapat memilih pilihan yang lebih disukai, dan tahu bahwa semua pilihan itu benar, tidak ada yang salah (Weinberg & Gould, 2007). Subjek, dalam hal ini, diminta memilih pilihan yang lebih disukai, lebih sesuai, lebih cocok dengan minatnya, sikapnya, atau pandangan hidupnya.

c) *Humm-Wadsworth Temperament Scale* (H-W *Temperament Scale*).

H-W *Temperament Scale* dikembangkan dari teori kepribadian Rosanoff. Menurut teori ini, kepribadian memiliki enam komponen, yang lebih banyak bertolak dari keragaman abnormal, yaitu:

- *Schizoid Autistik*, mempunyai tendensi tak konsisten, berpikinya lebih mengarah pada khayalan.
- *Schizoid Paranoid*, mempunyai tendensi tak konsisten, dengan angan bahwa dirinya penting.
- *Cycloid Manik*, emosinya tidak stabil dengan semangat berkobar.
- *Cycloid Depress*, emosinya tak stabil dengan retardasi dan pesimisme.
- *Hysteroid*, ketunaan watak berbatasan dengan tendensi kriminal.
- *Epileptoid*, dengan antusiasme dan aspirasi yang bergerak terus.

Definisi Atlet

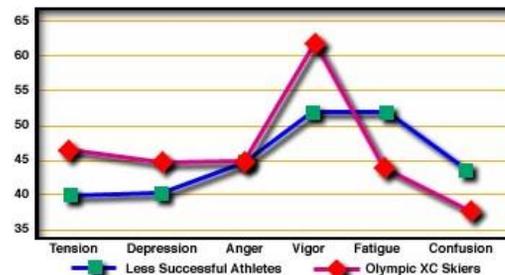
Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan. Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti "kontes". Istilah lain atlet adalah *athlete* yaitu orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Dari beberapa definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi.

Kepribadian Atlet dan Non Atlet dari Jenis Olahraga.

Faktor pembentuk kepribadian adalah gen, lingkungan, dan interaksi individu dengan lingkungan. Olahraga sebagai salah satu sarana untuk membentuk kepribadian suatu individu mempunyai peranan untuk membantu kepribadian yang sesuai dengan karakteristik olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga tentu mempunyai karakteristik yang berbeda, demikian pula tipe kepribadian manusia. Setiap individu pasti memiliki perbedaan karakteristik pada cabang olahraga, hal ini ditunjukkan oleh pemilihan cabang olahraga yang dianggap cocok dengan kepribadian individu tersebut.

Kajian tentang kepribadian atlet dan non atlet telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Pengukuran yang disebut *Profile of Mood States (POMS)*. digunakan untuk meneliti perbedaan kepribadian antara atlet dan non atlet. Dalam

perbandingan ini Morgan menemukan perbedaan kepribadian antara atlet dan non atlet. Penelitian Morgan mengemukakan bahwa atlet lebih tahan terhadap tingkat stress, depresi, kelelahan, dan lebih kuat dalam kehidupan sosialnya.



**Grafik 1. Iceberg Profile
(Weinberg & Gould, 2007)**

Penelitian lain juga dilakukan beberapa peneliti untuk mengetahui efek dan perbedaan olahraga pada atlet dan non atlet. Beberapa peneliti menggunakan variasi dan variabel yang berbeda pada setiap penelitian yang dilakukan. Schurr, Asley, & Joy menemukan bahwa atlet lebih mandiri, lebih obyektif dalam memandang sesuatu dan lebih tahan terhadap kecemasan. Cooper "*Athletes more self-confident, competitive, dominant, goal oriented, and social outgoing*". Dalam hal ini Cooper menemukan bahwa atlet lebih percaya diri, mau berkeja keras, dominan, mempunyai tujuan yang jelas, dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Mauricio Gattas (2005) dalam *Journal Rev Bras Esporte* yang menemukan atlet lebih agresif, lebih bisa mengontrol emosi, lebih terbuka, lebih menghargai diri sendiri dan mau bekerja keras. Beberapa hasil kajian dan penelitian yang sudah dilakukan peneliti antara lain:

a. Perbandingan Kepribadian Atlet Putri Individu, Beregu, dan Non Atlet

Penelitian tidak hanya dilakukan untuk atlet pria. Fatameh Jaili (2011) dalam Jurnal *Annals of Biological Research* menemukan bahwa atlet perempuan pada kategori olahraga individu lebih

tinggi dalam komitmen, bangga terhadap suatu pencapaian, lebih mempunyai rasa control terhadap diri sendiri, memiliki empati, jiwa petualang, dan memiliki dominasi yang kuat terhadap lingkungan sekitar daripada non atlet. Fatameh Jaili (2011) juga membandingkan atlet putri dalam olahraga individual dan olahraga tim, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa atlet individu lebih bangga atas pencapaiannya, lebih agresif, dan mempunyai ketegaran mental yang tinggi daripada atlet dikategori tim.

b. Perbandingan Kepribadian Pada Olahraga Individu dan Tim.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gasem Ilyasi & Mir Hamid Salehian (2011) dalam *Middle-East Journal of Scientific Research* yang membandingkan atlet individu dan atlet kategori tim mengemukakan bahwa atlet dalam kategori tim lebih mudah cemas, lebih bergantung kepada orang lain, lebih terbuka, lebih sensitif dan obyektif terhadap lingkungan sekitar daripada atlet pada kategori individual.

c. Perbandingan Kepribadian Pada Jenis Olahraga Kontak Fisik dan Non Kontak Fisik.

Sohrabi (2011) dalam *Middle-East Journal of Scientific Research* membandingkan kepribadian antara atlet dengan jenis kontak fisik dengan non kontak fisik, dari hasil yang diperoleh pada cabang kontak fisik atlet lebih agresif, lebih mudah cemas, lebih percaya diri, lebih dan lebih enerjik daripada atlet non kontak fisik. Stuart J (2003) dalam *Athletic Insight* juga menjelaskan bahwa atlet pada cabang olah raga kontak fisik lebih sensitif dan lebih semangat daripada non atlet.

d. Perbandingan Kepribadian Pada Jenis Olahraga dengan Resiko Tinggi dan

Rendah.

Katjna T (2004) dalam *Journal of Kinesiology* menemukan bahwa atlet pada jenis olahraga yang mempunyai resiko tinggi (*downhill, motorcross, sky jumpers*) memiliki tingkat emosi yang lebih stabil, lebih berhati-hati akan apa yang akan dilakukan, lebih bertanggungjawab, dan lebih mempunyai aspek *openness*.

e. Perbandingan Kepribadian Atlet pada Level Kemampuan yang Berbeda.

Alex Krumer (2011) dalam *Judgment and Decision Making* menemukan bahwa atlet yang lebih tinggi kemampuannya atau *skill leves* mempunyai *self confident*, mampu mengurangi kecemasan dengan baik, lebih *competitive*, mempunyai visi terhadap tujuan dan pengendalian emosi yang lebih baik daripada atlet dengan kemampuan yang kurang.

KESIMPULAN

Kepribadian merupakan sesuatu yang melekat pada individu yang membuat khas. Olahraga memiliki peran sebagai sarana pembentuk kepribadian yang termasuk dalam pola lingkungan dan pola interaksi individu dengan lingkungan. Beberapa peneliti mengungkapkan kepribadian pada setiap cabang olahraga berbeda dengan cabang olahraga lain akan tetapi seorang atlet lebih memiliki beberapa kepribadian yang lebih baik daripada non atlet. Hal ini disebabkan olahraga memiliki satu lingkungan yang menunjang dan dianggap lingkungan yang ideal bagi perkembangan kepribadian. Slogan *vini, vidi, vici* yang melekat pada olahraga tentu membuat olahraga bisa menjadikan sarana untuk menjadikan kualitas manusia yang baik, ideal secara fisik, psikologis, maupun *skill* dan mampu berkontribusi untuk kepentingan diri individu sendiri, lingkungan, maupun kemajuan bangsa dan negara.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol (2005). *Psikologi kepribadian*. Malang:

- Universitas Muhammadiyah Malang
- Barric, M.R. & Ryan, A.M. (2003) *Personality and work: Reconsidering the role of personality in organization*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Feist, J. & Fesit, G.J. (1998). *Theories of personality*. Fourth edition. New York: McGraw Hill Company.
- Gayem, Ilyasi (2011). *Comparison of Personality*. *Middle East Journal of Scientific Research*, 9 (4): 527 – 530
- Jahili, Fatameh. (2011). *Comparison of Personality Dimension Journal of Annals Biological Research*, 2 (6): 554 – 560
- Katjna (2004). *Personality in High-risk Sport Athlete*. *Journal of Kinesiology*. 23 – 34
- Koeswara, E. (2001). *Teori Kepribadian Edisi II*. Bandung: PT Fresco.
- Larsen, R.J., Buss, David M. (2002). *Personality Psychology: Domain Of Knowledge About Human Nature*. New York: McGraw Hill.
- Pervin, L.A & John, O.P. (2001). *Personality: Theory and Reasearch*. 8 ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sohrabi. (2011). *Physcological profile of athletes in contact and non-contact sports*. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (5): 638-664.
- Stuart, J.M. (2003). *Extraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: a research note*. *Athleteic Insight*, 19-27.
- Trummer, Alex (2011). *Why do Professional Athletes Have Different Time? Judgement and Decision Making*. 542 – 551
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2007). *Foundations of sports and exercise psychology*. Fourth edition . Michigan: Human Kinetics.