

Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS

LISTYO YUWANTO¹, NADIA SUTANTO²

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
Raya Kalirungkut Surabaya
Email: miauw_99@yahoo.co.id¹

Diterima 14 Februari 2012, Disetujui 3 Mei 2012

Abstract : Adolescent athletes have a description of the psychological condition according to the characteristics of adolescent development. Adolescent athletes need psychological assistance to optimize performance. The aim of this research to describe the psychological characteristics of adolescent athletes at the Sports School X. The results are used to design a psychological support program for adolescent athletes. Subjects were 61 athletes from X sports school. Data were collected through the Edwards Personal Preference Schedule (EPPS). There are three groups of adolescent athletes based on research results. The first and third groups have a deficiency in aspects of personality. The second group has a deficiency in aspects of emotional maturity and self-adjustment. Psychological assistance programs that may be suggested: 1) development of personality, 2) emotional maturity, and 3) self-adjustment. The results are discussed further.

Key words : adolescent athletes, psychological condition, Edwards Personal Preference Schedule (EPPS)

PENDAHULUAN

Atlet merupakan individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan tuntutan berprestasi di bidang olahraga tersebut (Satiadarma, 2000). Pembinaan atlet dimulai dari sejak usia dini sehingga pembinaan berjenjang diharapkan dapat membentuk atlet yang berprestasi. Atlet remaja memiliki karakteristik yang khas sesuai dengan tahapan perkembangan remaja. Gunarsa dan Gunarsa (2003) menyatakan masa remaja dibatasi rentangnya yaitu berusia 17-22 tahun. Masa remaja sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa (Calon, dalam Monks, Knoers, & Haditono, 1998).

Beberapa karakteristik remaja (Hurlock, 1999) antara lain masih dalam pencarian jati diri, interaksi lebih intens dengan *peer group* (teman sebaya), kebutuhan untuk diakui sebagai tinteraksi dengan lawan jenis, dan masa yang tidak realistis. Mengacu pada ciri-ciri tersebut secara psikologis remaja masih tergolong labil. Kondisi psikologis dapat berdampak pada prestasi olahraga. Modal untuk dapat berprestasi adalah kemampuan (*skill*) teknis

olahraga, kondisi fisik, dan kondisi psikologis (Hartanti, Yuwanto, Raharjo, Zainal, & Lasmono, 2004).

Selain itu perlu adanya sinergi antara individu (atlet) dengan faktor kelembagaan/organisasi olahraga dalam pembinaan atlet. Salah satu bentuk pembinaan atlet dilakukan oleh sebuah Sekolah Olahraga X. Sekolah Olahraga X merupakan lembaga formal pendidikan menengah atas di bawah Dinas Pendidikan Nasional Jawa Timur yang memiliki ciri tersendiri. Ciri tersebut adalah pembinaan olahraga bagi atlet remaja dan pendidikan akademik. Sekolah ini bertujuan menyeimbangkan antara olahraga dan pendidikan bagi atlet remaja. Sehingga aktivitas sehari-hari atlet remaja yang tercatat sebagai siswa Sekolah Olahraga X adalah berlatih olahraga dan mengikuti pelajaran harian seperti di sekolah umum lainnya. Saat terdapat kejuaraan atau pertandingan olahraga maka siswa Sekolah Olahraga X mendapatkan kesempatan untuk bertanding.

Terdapat beberapa syarat untuk masuk Sekolah Olahraga X, antara lain memiliki prestasi di bidang olahraga minimal di tingkat kotamadya atau

kabupaten dan berhasil melewati tes fisik yang dilakukan pihak Sekolah Olahraga X. Mengacu pada analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh pihak sekolah bahwa atlet remaja yang baik tidak hanya dibina secara fisik, maka dibutuhkan pembinaan secara psikologis. Oleh karena itu perlu diadakan pemetaan karakteristik psikologis atlet remaja siswa Sekolah Olahraga X.

penyesuaian diri, kemandirian, kerjasama, dan motivasi berprestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik psikologis atlet remaja di Sekolah Olahraga X. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pemetaan kondisi psikologis yang nantinya dapat bermanfaat untuk merancang program

Tabel 1. Deskripsi Struktur EPPS

Struktur EPPS	Penjelasan
<i>Need achievement</i>	Kebutuhan berprestasi
<i>Need deference</i>	Kebutuhan mengikuti arahan orang lain, menyesuaikan diri
<i>Need order</i>	Kebutuhan keteraturan, perencanaan
<i>Need exhibition</i>	Kebutuhan menampilkan diri, mendapatkan pengakuan
<i>Need autonomy</i>	Kebutuhan kemandirian
<i>Need affiliation</i>	Kebutuhan menjalin relasi dengan orang lain
<i>Need intraception</i>	Kebutuhan memahami orang lain (perasaan atau masalah)
<i>Need succorance</i>	Kebutuhan ketergantungan
<i>Need dominance</i>	Kebutuhan mengatur atau memimpin orang lain
<i>Need abasement</i>	Kebutuhan merendahkan diri agar lebih beradaptasi
<i>Need nurturance</i>	Kebutuhan memperhatikan/kepedulian terhadap orang lain
<i>Need change</i>	Kebutuhan melakukan perubahan/melakukan hal baru
<i>Need endurance</i>	Kebutuhan ketekunan
<i>Need heterosexual</i>	Kebutuhan menjalin relasi dengan lawan jenis
<i>Need aggression</i>	Kebutuhan melawan atau menyerang

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk melakukan pemetaan karakteristik psikologis adalah menggunakan *Edwards Personal Preference Schedule* (EPPS). EPPS adalah alat tes psikologi yang dapat digunakan untuk memetakan karakteristik psikologis individu melalui struktur kebutuhan individu. Struktur kebutuhan individu yang dapat digali melalui EPPS adalah kebutuhan *achievement, deference, order, exhibition, autonomy, affiliation, intraception, succorance, dominance, abasement, nurturance, change, endurance, heterosexual, dan aggression*. Penjelasan ringkas masing-masing kebutuhan dapat dilihat pada Tabel 1.

Mengacu pada struktur EPPS tersebut dapat diketahui kondisi psikologis terkait dengan kemampuan dan gaya kerja serta kepribadian. Kemampuan dan gaya kerja terdiri atas sistematika kerja, inisiatif, dan ketekunan. Kepribadian terdiri atas kemandirian pribadi, kematangan emosional,

pendampingan psikologis atlet remaja di Sekolah Olahraga X.

METODE

Responden Penelitian. Responden penelitian adalah 61 atlet remaja yang sedang menempuh pendidikan di Sekolah Olahraga X.

Instrumen Penelitian. Pengumpulan data menggunakan EPPS.

Metode Analisis Data. Teknik statistik yang digunakan untuk analisis data adalah cluster analysis.

HASIL

Pengelompokan Responden Penelitian Berdasarkan Struktur EPPS

Berdasarkan hasil *cluster analysis* diperoleh tiga kelompok atlet remaja yang didasarkan pada skor struktur EPPS seperti pada tabel 2

Deskripsi Struktur EPPS Setiap Kelompok

Tabel 3 berisi gambaran deskripsi struktur EPPS setiap kelompok atlet remaja yang terbentuk. Tabel 3 menunjukkan kategori setiap kelompok berdasarkan struktur EPPS. Kategori setiap kebutuhan diperoleh dari rata-rata skor bobot setiap responden pada setiap kelompok yang dirubah

Tabel 2. Pembagian Kelompok Atlet Remaja Berdasarkan Skor Struktur EPPS

Kelompok	Jumlah Atlet (f)	%
1	19	31,1
2	22	36,1
3	20	32,8
Total	61	100

menjadi kategori berdasarkan norma EPPS.

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat kategori tinggi dan kategori rendah pada setiap kelompok. Pada kelompok pertama kategori tinggi terdapat pada Keterangan :

arahan orang lain atau sesuatu yang sifatnya konvensional misalnya aturan orangtua (*deference*), namun disertai dengan kebutuhan ketergantungan terhadap orang tua/figur otoritas (*succorance*). Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja yang sedang

Tabel 3. Deskripsi Struktur EPPS Setiap Kelompok

Struktur EPPS	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 3
<i>Need achievement</i>	C-	C	C
<i>Need deference</i>	R	C-	R
<i>Need order</i>	R	C	C-
<i>Need exhibition</i>	T	T	T
<i>Need autonomy</i>	T	T	T
<i>Need affiliation</i>	C	C	C+
<i>Need intraception</i>	C-	C	C-
<i>Need succorance</i>	T	C	T
<i>Need dominance</i>	R	R	C-
<i>Need abasement</i>	C	C-	C-
<i>Need nurturance</i>	C-	R	C
<i>Need change</i>	C	T	C
<i>Need endurance</i>	R	R	R
<i>Need heterosexual</i>	C	R	R
<i>Need aggression</i>	C	R	R

R : Kategori rendah

C- : Kategori cenderung rendah

C : Kategori cukup

C+ : Kategori cenderung tinggi

T : Kategori tinggi

struktur *need exhibition*, *need autonomy*, dan *need succorance*. Kategori rendah terdapat pada struktur *need deference*, *need order*, *need dominance*, dan *need endurance*. Pada kelompok kedua kategori tinggi terdapat pada struktur *need exhibition*, *need autonomy*, dan *need change*. Kategori rendah terdapat pada struktur *need dominance*, *need nurturance*, *need endurance*, *need heterosexual*, dan *need aggression*. Pada kelompok ketiga kategori tinggi terdapat pada struktur *need exhibition*, *need autonomy*, dan *need succorance*. Kategori rendah pada *need deference*, *need endurance*, *need heterosexual*, dan *need aggression*.

Visualisasi pengelompokan struktur EPPS pada atlet remaja dapat dilihat pada Tabel 4. Kategori tinggi terdiri atas struktur EPPS dengan kategori T dan C+. Kategori cukup terdiri atas struktur EPPS dengan kategori C. Kategori rendah terdiri atas struktur EPPS dengan kategori C- dan R.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui terdapat tiga pengelompokan atlet remaja Sekolah Olahraga X berdasarkan struktur EPPS. Ketiga kelompok memiliki karakteristik kekhasan remaja yaitu kebutuhan mendapatkan pengakuan (*exhibition*), kebebasan tidak diatur oleh orang lain yang tinggi (*autonomy*) dan rendahnya kemauan untuk mengikuti

dalam pencarian jati diri di masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Remaja ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan tentang keberadaan dan keberartian diri remaja. Serta ingin terlepas/mandiri dari orangtua dalam hal apapun misalnya saja dalam pengambilan keputusan, hendak melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan ataupun pilihan aktivitas yang akan dilakukan karena remaja merasa sudah dewasa. Namun keinginan untuk bebas dari orangtua belum sepenuhnya bisa dilakukan karena remaja masih mengalami ketergantungan misalnya ketergantungan secara finansial ataupun kemampuan pengambilan keputusan yang masih kurang (Hurlock, 1999). Masa remaja juga dicirikan dengan masa mencoba hal-hal baru sebagai bentuk eksplorasi terhadap identitas diri. Sehingga sangat wajar bila pada ketiga kelompok, kebutuhan untuk mencoba atau mengeksplorasi hal baru tergolong tinggi (kelompok kedua) dan cukup (kelompok pertama dan ketiga).

Secara ringkas dapat disimpulkan ciri utama ketiga kelompok sebagai berikut.

Kelompok pertama :

1. Memiliki kebutuhan yang tinggi terkait dengan pengakuan orang lain, kemandirian, dan dukungan sosial.
2. Memiliki kebutuhan yang cukup berinteraksi dengan orang lain, lawan jenis, namun kurang memiliki kepedulian ataupun memahami orang lain.

Tabel 4. Struktur EPPS pada Setiap Kelompok

Kelompok	Struktur EPPS		
	Tinggi	Cukup	Rendah
1	<i>Exhibition Autonomy Succorance</i>	<i>Affiliation Abasement Change Heterosexual Aggression</i>	<i>Achievement Deference Order Intracception Dominance Nurturance Endurance</i>
2	<i>Exhibition Autonomy Change</i>	<i>Achievement Order Affiliation Intracception Succorance</i>	<i>Deference Dominance Abasement Nurturance Endurance Heterosexual Aggression</i>
3	<i>Exhibition Autonomy Affiliation Succorance</i>	<i>Achievement Nurturance Change</i>	<i>Deference Order Intracception Dominance Abasement Endurance Heterosexual Aggression</i>

3. Memiliki kebutuhan yang kurang dalam mencapai prestasi, perencanaan/keteraturan, dan ketekunan

Kelompok kedua :

1. Memiliki kebutuhan yang tinggi dalam kebutuhan pengakuan, kemandirian, serta melakukan perubahan/hal baru.
2. Memiliki kebutuhan yang cukup untuk berinteraksi dengan orang lain, bisa memahami orang lain, namun belum mampu peduli terhadap orang lain dan kurangnya minat interaksi dengan lawan jenis
3. Memiliki kebutuhan yang cukup dalam mencapai prestasi, perencanaan/keteraturan, namun kurang dalam ketekunan

Kelompok ketiga :

1. Kebutuhan yang tinggi terkait dengan pengakuan orang lain, kemandirian, interaksi sosial, dan dukungan sosial.

2. Memiliki kebutuhan yang tinggi terkait dengan interaksi sosial, kepedulian terhadap orang lain, namun belum mampu memahami orang lain

3. Memiliki kebutuhan berprestasi yang cukup namun kurang dalam perencanaan/keteraturan dan ketekunan

Pengelompokan struktur EPPS pada kemampuan dan gaya kerja serta kepribadian dapat dilihat pada Tabel 5 dan Tabel 6.

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa kemampuan inisiatif pada kelompok pertama dan ketiga tergolong cukup, sedangkan pada kelompok kedua tergolong cenderung tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok mampu untuk mengambil inisiatif dalam melakukan sesuatu. Ketika mengerjakan sesuatu tetap membutuhkan pengawasan dari orang lain namun tidak terlalu ketat dan tidak harus secara terus menerus karena adanya prakarsa pribadi.

Tabel 5. Pemetaan Kemampuan dan Gaya Kerja Mengacu pada Struktur EPPS

Kemampuan dan Gaya Kerja	Kelompok		
	1	2	3
Sistematika Kerja	R	C	C-
Inisiatif	C	C+	C
Ketekunan	R	R	R

Kemampuan sistematika kerja kelompok kedua tergolong cukup sedangkan kelompok pertama tergolong rendah, dan kelompok ketiga tergolong cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok kedua kemampuan untuk bertindak secara terencana dan keteraturan yang lebih baik daripada kelompok pertama dan ketiga. Kemampuan ketekunan ketiga kelompok tergolong rendah. Mengacu pada kondisi ini maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan untuk menyelesaikan sesuatu yang menjadi tanggungjawabnya sampai tuntas pada ketiga kelompok tergolong kurang.

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui kategori setiap aspek kepribadian dari setiap kelompok. Pada kelompok pertama dan ketiga memiliki kekurangan dalam semua aspek kepribadian. Sedangkan kelompok kedua memiliki kekurangan dalam aspek

dengan kurangnya pengetahuan tentang kelebihan dan kekurangan diri (potensi diri). Kemantapan pribadi yang kurang pada dasarnya individu melihat diri lebih banyak kekurangan daripada kelebihan diri. Kondisi ini membuat perasaan berharga pada diri individu menjadi berkurang (*self-esteem*). *Self-esteem* yang rendah membuat individu merasa diri tidak berharga, membuat diri tidak memiliki kompetensi. Pada akhirnya akan berdampak pada kurangnya keberanian individu untuk menampilkan diri secara optimal, takut dinilai negatif oleh orang lain. Kebutuhan utama individu adalah pengakuan dari orang lain terhadap kemampuannya. Individu akan bekerja secara optimal bila lingkungan menerima dan memberi dukungan. Namun ia tidak akan bisa bekerja secara

Tabel 6 Pemetaan Kepribadian Mengacu pada Struktur EPPS

Kepribadian	Kelompok		
	1	2	3
Kemantapan Pribadi	C-	C	C-
Kematangan Emosi	C-	C-	C-
Penyesuaian Diri	C-	C-	C-
Kemandirian	C-	C	C-
Kerjasama	C-	C	C-
Motivasi Berprestasi	R	C	C-

kematangan emosi dan penyesuaian diri. Penjelasan untuk masing-masing aspek sebagai berikut :

1. Kemantapan pribadi menunjukkan kemantapan dan penerimaan terhadap diri sendiri terkait dengan kepercayaan dan kebanggaan terhadap diri pribadi.
 2. Kematangan emosi menunjukkan kemampuan menjaga keseimbangan antara emosi dan rasio sehingga dapat mempertahankan kejernihan berpikir dan menampilkan emosi yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain.
 3. Penyesuaian diri menunjukkan kemampuan menempatkan diri secara luwes dengan menyesuaikan perilaku pada tuntutan lingkungan.
 4. Kemandirian menunjukkan keyakinan mampu berpikir dan bertindak tanpa mengandalkan bantuan orang lain.
 5. Kerjasama menunjukkan kemampuan untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain baik secara individual atau kelompok
 6. Motivasi berprestasi menunjukkan dorongan untuk selalu meningkatkan diri ke arah pencapaian prestasi yang lebih baik.
- Kemantapan pribadi yang kurang dicirikan

optimal bila lingkungan memberikan tekanan atau evaluasi negatif terhadap dirinya.

Inisiatif yang kurang didukung kemandirian yang kurang menyebabkan individu kurang mampu bertindak secara mandiri, membuat prioritas tentang apa yang harus dikerjakan dan mengembangkan diri. Seorang atlet membutuhkan inisiatif serta kemandirian untuk dapat mencapai hasil optimal dalam olahraga. Bagi atlet remaja siswa Sekolah Olahraga X, terdapat dua tuntutan yaitu berprestasi dalam bidang olahraga dan memiliki kemampuan akademik yang baik. Dalam keseharian selama menjalani kegiatan di Sekolah Olahraga X, atlet remaja harus mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan yaitu berlatih, bertanding, dan sekolah. Kondisi ini menuntut atlet remaja memiliki inisiatif dan kemandirian untuk mengembangkan diri. Menambah jadwal latihan bila diperlukan sesuai dengan evaluasi diri, mengatur jadwal belajar, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Sesuai dengan karakteristik remaja, remaja memiliki tugas perkembangan mulai mengembangkan prestasi di aktivitas yang dijalani bidang akademik ataupun non akademik,

dan menjalin interaksi dengan teman sebaya sebagai bagian dari meningkatkan ketrampilan sosial (Hurlock, 1999). Kemantapan pribadi, inisiatif, dan kemandirian adalah beberapa aspek psikologis yang penting bagi usaha mencapai prestasi di bidang olahraga (Hartanti, Yuwanto, Raharjo, Zainal, & Lasmono, 2004).

Kematangan emosi dan penyesuaian diri yang kurang dapat dikategorikan sebagai kecerdasan emosional yang rendah (Goleman, 1999). Kecerdasan emosional yang rendah salah satu cirinya adalah ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan ataupun perubahan situasi eksternal ataupun internal. Serta kurang mampu menjaga terjadinya konflik yang disebabkan oleh kondisi emosi dan rasio yang tidak seimbang. Kondisi ini khas pada masa remaja. Kematangan emosi dan penyesuaian emosi yang kurang dapat berdampak pada atlet remaja siswa Sekolah Olahraga X saat berlatih, bertanding, ataupun menjalankan aktivitas akademik. Kondisi ini khas pada karakteristik remaja, remaja adalah kemampuan yang kurang dalam mengelola emosi, dan kurang mampu mengubah suasana hati yang dikuasai emosi (Suyanti, Setiasih, & Mangunhardjana, 2002).

Ketekunan dan motivasi berprestasi yang kurang juga dapat berdampak pada pencapaian

prestasi atau hasil optimal di bidang olahraga ataupun akademik. Salah satu faktor yang berhubungan dengan pencapaian hasil optimal dari suatu aktivitas adalah *flow* (Yuwanto, Siandhika, Budiman, & Prasetyo, 2011). *Flow* adalah kondisi keterlibatan diri total atau totalitas pada aktivitas yang dilakukan dengan ciri fokus, merasa nyaman, dan termotivasi secara intrinsik (Csikszentmihalyi, 1990 ; Bakker, 2008). *Flow* dapat membuat individu meningkatkan kinerjanya karena usaha yang dilakukan secara optimal. Secara khusus Mikicin (2007) berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif antara motivasi berprestasi dan *flow* sehingga menghasilkan prestasi pada atlet renang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kelebihan dan kekurangan setiap kelompok atlet remaja di Sekolah Olahraga X pada Tabel 6. Kelompok pertama dan kelompok ketiga dapat digolongkan sebagai kelompok atlet remaja yang belum mampu menyeimbangkan antara kemampuan dan gaya kerja dengan kepribadian. Kelompok kedua adalah kelompok yang mulai mampu menyeimbangkan antara kemampuan dan gaya kerja dengan kepribadian.

Tabel 6. Rekapitulasi Kelebihan dan Kekurangan Setiap Kelompok

Kelompok	Kelebihan	Kekurangan
1	Inisiatif	Sistematika kerja Ketekunan Kemantapan pribadi Kematangan emosi Penyesuaian diri Kemandirian Kerjasama Motivasi berprestasi
2	Sistematika kerja Inisiatif Kemantapan pribadi Kemandirian Kerjasama Motivasi berprestasi	Ketekunan Kematangan emosi Penyesuaian diri
3	Inisiatif	Sistematika kerja Ketekunan Kemantapan pribadi Kematangan emosi Penyesuaian diri Kemandirian Kerjasama Motivasi berprestasi

DISKUSI

Mengacu pada hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan adalah perlu adanya pendampingan psikologis terhadap atlet remaja di Sekolah Olahraga X. Saran yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang dapat meningkatkan sistematika kerja, inisiatif, ketekunan, kemantapan kepribadian, kematangan emosi, penyesuaian diri, kemandirian, kerjasama, dan motivasi berprestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut penting untuk ditingkatkan karena atlet remaja Sekolah Olahraga X memiliki tuntutan untuk memiliki prestasi yang baik secara seimbang di bidang olahraga dan akademik. Dengan kemampuan psikologis tersebut mampu meningkatkan kemampuan mencapai prestasi baik di bidang olahraga ataupun di bidang akademik.

Beberapa saran praktis yang dapat diberikan untuk pengembangan kondisi psikologis atlet remaja Sekolah Olahraga X, antara lain :

1. Sistematika kerja: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah *self regulation*, manajemen waktu, *prokrastinasi*, *psychocybernetics*, ataupun *goal setting*.
2. Inisiatif: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah *self-leadership*, *independence*, ataupun *assertiveness*.
3. Ketekunan: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah *self regulation*, *flow*, *engagement*, *optimism*, *self leadership*, ataupun *responsibility*.
4. Kemantapan kepribadian: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang mampu meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai diri sendiri serta menyadari segenap potensi dalam diri. Bentuknya dapat berupa pendampingan *self-regard*, *self-actualization*, ataupun *emotional self-awareness*.
5. Kematangan emosi: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang arahnya meningkatkan kemampuan menjaga diri agar tetap tenang dan terkendali di bawah himpitan stress dari luar dan dari dalam diri. Bentuk pendampingan yang dapat diberikan antara lain *stress management*, *stress tolerance*, *optimism*, dan *impulse control*.
6. Penyesuaian diri: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang arahnya meningkatkan kemampuan menyesuaikan pikiran, emosi, dan perilaku dengan perubahan situasi atau

kondisi yang dihadapi. Bentuknya dapat berupa pendampingan *problem solving*, *reality testing*, dan *flexibility*.

7. Kemandirian: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang arahnya meningkatkan kemampuan mengarahkan diri dan bertindak tanpa adanya ketergantungan secara emosional terhadap orang lain. Bentuknya dapat *optimism*, kemandirian, atau *self leadership*.
8. Kerjasama: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang arahnya mencapai peningkatan kemampuan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Misalnya saja pendampingan keterampilan empati, *interpersonal relationship*, dan *social responsibility*.
9. Motivasi berprestasi: Pendampingan psikologis yang dapat diberikan adalah pendampingan psikologis yang arahnya meningkatkan motivasi mencapai hasil yang lebih baik. Bentuknya dapat berupa pendampingan *achievement motivation*, *goal setting*, dan *self-actualization*.

DAFTAR PUSTAKA

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychological of optimal experience*. New York : HarperCollins.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory : Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence*. (T. Hermaya, Pengalih bhs.). Jakarta: Gramedia.
- Gunarsa, J. S. D., & Gunarsa, S. D. (2003). Psikologi remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hartanti, Yuwanto, L., Raharjo, I. P., Zainal, T., & Lasmono, H. K. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 20, 40-54.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.)*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mikicin, M. (2007). Relationships between experiencing flow state and personality traits, locus of control and achievement motivation in swimmers. *Physical Education and Sport*, 51, 61 - 67.
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R.

- (1998). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Suyanti, V. E., Setiasih., & Mangunhardjana, A. (2002). Pengaruh pelatihan emotional literacy terhadap kecerdasan emosional remaja. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 17, 243-256.
- Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I. (2011, April). *Stres akademik dan flow akademik*. Dipresentasikan pada *The Psychology Village 2 Harmotion: It's Our nation, It's Our Concern*. Universitas Pelita Harapan, Jakarta.