

**KEPRIBADIAN MAHASISWA KEPELATIHAN:
PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA**
Eko Purnomo¹, Eddy Marheni¹, Firunika Intan Cahyani²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat kepribadian (ekstroven dan introven) mahasiswa kepelatihan olahraga. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa Kepelatihan FIK UNP yang telah menempuh minimal 5 semester dengan jumlah 70 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik tertentu dan pertimbangan peneliti. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan (Maret 2018), Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase. Hasil yang didapatkan bahwa, mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung lebih banyak dibandingkan yang introvert. Selanjutnya hasil penelitian ini akan terus berkembang dan mengalami perbaikan.

Kata Kunci : Ekstrovert, Introvert dan Psikologi Olahraga

PENDAHULUAN

Istilah *personality* sekarang digunakan oleh para ahli untuk menunjukkan suatu atribut tentang individu, atau untuk menggambarkan apa, mengapa dan bagaimana tingkah laku manusia (Kuntjojo, 2009). Telah banyak ahli yang merumuskan definisi dari kepribadian. Kepribadian terdiri dari sejumlah sifat yang telah didefinisikan sebagai "sebagai sesuatu yang luas, abadi, karakteristik yang relatif stabil digunakan untuk menilai dan menjelaskan perilaku (Fadi, 2003). Kepribadian merupakan bagian dari jiwa, dipahami secara utuh yang dilihat dari konteks tingkah laku, pikiran, perasaan dan kegiatan individu (Alwisol, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa kepribadian bersifat komprehensif karena mengacu pada semua aspek dari individu, yaitu kehidupan mental, pengalaman emosional, dan perilaku sosial (Corvone & Pervin, 2011). Namun, kepribadian juga merupakan manifestasi individu dalam bertingkah laku secara spesifik dengan dan dalam berhadapan dengan lingkungannya (Fudyartanta, 2012).

Eysenk berpendapat bahwa kepribadian tersusun atas perilaku-perilaku yang muncul dan terorganisasi berdasarkan keumuman dan kepentingannya, hal tersebut diurutkan dari hal yang tertinggi dan hingga mencangkup ke hal yang

¹ Eko Purnomo, Eddy MARheni adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)

² Firunika Intan Cahyani adalah Mahasiswa Kepelatihan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)

paling rendah, yaitu 1) mengetik; 2) sifat; 3) kebiasaan dan; 4) respon khusus. Respon khusus yang dimaksud disini adalah dimana individu merespon atau bertindak mengenai keadaan atau sebuah kejadian, sedangkan kebiasaan adalah sebuah tindakan atau respon-respon yang dilakukan secara berulang-ulang dalam menghadapi peristiwa yang hampir sama, dan sifat adalah kebiasaan yang cenderung ada pada individu tertentu, terakhir adalah *type* yang artinya organisasi yang ada pada individu secara umum (Suryabarata, 1993).

A. Tipe-Tipe Kepribadian

Secara umum kepribadian dibagi atas menjadi dua yaitu ekstrovert dan introvert, yang pertama kali diperkenalkan oleh Carl Jung (1913). Ekstraversi (E) dan introversi (I) dikotomi berhubungan dengan cara orang memilih untuk mendapatkan energi dan memusatkan perhatian mereka. Ekstrovert lebih suka mendapatkan energi dari sumber luar atau dunia luar, tetapi introvert lebih memilih aktivitas soliter dan dunia ide sebagai sumber energinya. (Eysenck & Chan, 1982). Menurut Jensen dan Ditiberio (1984), dimensi pertama sistem yang dikenalkan oleh Jung mengidentifikasi orientasi umum seseorang terhadap kehidupan. Terutama pada tipe ekstrovert memfokuskan energi mereka ke luar dan cenderung berinteraksi dengan orang lain. Kepribadian ekstrovert dan introvert mempunyai karakteristik yang berbeda. Masing-masing memiliki minat sikap, pikiran, serta perasaan berbeda tiap individu. Perbedaan pada introvert dan ekstrovert menurut yang diyakini Eysenck terletak pada tingkat keterangsangan korteks (CAL = *Cortical Arousal Level*), yang sebagian besar bersifat turunan. CAL merupakan gambaran korteks mereaksi stimulus indrawi. CAL yang rendah menandakan korteks yang tidak peka, sebaliknya bila CAL tinggi menandakan korteks peka, mudah untuk terangsang. Pada orang introvert, CAL tinggi sehingga hanya membutuhkan sedikit rangsangan untuk mengaktifkan korteks. Sehingga mudah menarik diri, menghindar dari keadaan disekitarnya yang membuatnya kelebihan rangsang (Suyatno dan Wahyuningsih, 2005). Ekstraversi (E) dan Introversi (I) sikap menilai bagaimana seorang individu melibatkan lingkungan sekitarnya. Individu yang diasingkan keluar dan melibatkan dunia di sekitar

mereka, sementara individu introvert lebih penakut dan berinteraksi dengan diri batin mereka (Mccaulley, 1990).

1. Tipe Kepribadian Ekstrovert

Individu yang diasingkan keluar dan melibatkan dunia di sekitar mereka (Mccaulley,1990). Ekstravansi berpegang pada suatu matra, bergerak dari prilaku diam dan pasif atau terintroversi, keprilaku sosial, keluar atau terekstravert (Berry, Poortinga, Segal dan Dasen, 1999). Orang dengan kepribadian ekstrovert tidak dapat menyimpan rahasia secara tidak disadari, mudah melakukan transisi dari satu situasi ke situasi yang lain (Keating, 1987). Orang ekstrovert yang cenderung berfokus pada dunia orang dan peristiwa lain (Erton, 2010). Mereka merasa bersemangat dengan interaksi dengan banyak orang. "Dengan kata lain, ekstrovert dimotivasi dari luar dan perhatian mereka diarahkan keluar" (Zafar, 2011). Keterbukaan biasanya ditandai oleh sifat-sifat seperti suka berteman, ketegasan, aktivitas, kepercayaan diri, kegembiraan, emosi positif, dan kehangatan. Menurut McRorie et al. (2009), selama percakapan, ekstrovert cenderung memposisikan diri lebih dekat dengan orang lain, dan mengarahkan postur wajah dan kontak mata lebih mungkin dipertahankan. Menurut John dan Srivastava (1999), ekstroverti mencakup setidaknya lima komponen yang dapat dibedakan: Tingkat aktivitas (aktif, energik), Dominasi (tegas, memaksa, suka memerintah), Sosiabilitas (ramah, mudah bergaul, banyak bicara), Ekspresi (suka berpetualang, terang-terangan dan pamer) dan emosionalitas positif (antusias).

2. Kepribadian Introvert

Seorang introvert adalah orang yang lebih tertarik pada pikiran dan perasaannya sendiri daripada dalam hal-hal di luar dirinya. Kepribadian introvert tenang dan introspektif (Zhang, 2009). Individu introvert lebih penakut dan berinteraksi dengan diri batin mereka (Mccaulley, 1990). Ciri-ciri introvert adalah tertutup, merasa sendirian, sensitif, menyesuaikan dengan dunia diluar dirinya kurang baik, sukar bergaul dan kurang dapat menarik hati

orang lain (Suryabrata, 1982: 194). Orang introvert akan mengalami gangguan atau hambatan dalam komunikasi interpersonal. Individu dengan karakteristik introvert suka menyendiri dan seringkali mengabaikan faktor eksternal yang penting (Keating, 1987:30). Individu dengan kepribadian introvert secara esensi memiliki pandangan subjektif dan terindividualisasikan dalam melihat hal-hal mengenai dunia (Feist & Feist, 2011). Menurut Mc. Cleland (Ramly, AT, 2011) energy introvert menyebabkan seseorang: a) Percaya pada kemampuan diri sendiri b) Sukses karena kekuatan dalam diri sendiri c) Cenderung sulit percaya pada orang lain d) Jika gagal cenderung menyalahkan diri sendiri, mudah frustrasi dan menyiksa diri sendiri.

B. Aspek-aspek tipe kepribadian Ekstrovert dan Introver

Aspek-aspek tipe kepribadian Ekstrovert-Introvert menurut Eysenck dalam Eysenck Personality Questionare (EPQ) adalah sebagai berikut (Eysenck dan Wilson 1975): a) Activity, Tipe kepribadian ekstrovert cenderung aktif secara fisik, bersemangat, suka bekerja keras, bergerak cepat dan memiliki minat terhadap banyak hal. b) Sociability, Tipe kepribadian ekstrovert cenderung suka berkumpul dengan orang banyak, senang terhadap kontak sosial, mudah bergaul dan bergembira. c) Risk-taking, tipe kepribadian ekstrovert cenderung menyukai tantangan dan suka kepada hal-hal yang mengandung resiko, kurang mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi. d) Impulsiveness, Tipe kepribadian ekstrovert cenderung terburu-buru, biasanya tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan, berbuat sesuatu tanpa pikir panjang, mudah berubah, suka bertindak menghabiskan waktu dan tidak dapat diramalkan. e) Expressiveness, Tipe kepribadian ekstrovert cenderung mengekspresikan emosinya secara terbuka seperti marah, benci, cinta, simpati dan suka. f) Reflectiveness, Tipe kepribadian ekstrovet cenderung lebih tertarik untuk melakukan sesuatu dari pada memikirkannya, menyukai hal-hal yang dipandang praktis. g) Responsibility, tipe kepribadian ekstrovert

cenderung mengabaikan janji yang telah dibuat, mengabaikan hal-hal yang bersifat resmi, kurang hati-hati dan kurang bertanggung jawab secara sosial.

C. Olahraga dan Kepribadian

Kegiatan olahraga juga melibatkan emosi orang yang berpartisipasi di dalamnya secara intens dan merupakan pertalian antara keterampilan, kognitif, sikap, dan nilai-nilai. Huizinga, seorang tokoh antropologi olahraga, mendeskripsikan permainan yang merupakan inti dari olahraga sebagai sebuah kehidupan nyata yang di tempatkan dalam situasi kegiatan temporer dengan segala karakteristik yang ada di dalamnya. Studi tentang karakter dalam konteks olahraga secara garis besar terbagi dalam dua pandangan. Pertama, mereka yang memahami karakter sebagai konsep perilaku prososial (*prosocial behavior*) dan kedua mereka yang memahami karakter sebagai konsep moral (Shields & Bredemeier, 1994). Menurut pandangan yang pertama, karakter dilihat sebagai proses pembelajaran perilaku melalui transmisi nilai-nilai yang secara sosial dapat diterima. Perkembangan karakter terjadi seiring dengan perkembangan anak dalam menginternalisasikan aturan-aturan dan norma-norma sosial. Selain itu, dalam proses internalisasi juga diperlukan agen sosial sebagai transmisi norma-norma budaya.

Penelitian mengenai keterkaitan olahraga dengan karakter memang menunjukkan kesimpulan yang tidak konsisten. Sebagai contoh, Kleiber dan Robert (1981) melakukan studi tentang pengaruh olahraga, khususnya olahraga kompetitif, terhadap perilaku prososial. Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga kompetitif menunjukkan penurunan dalam perilaku prososialnya. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Hall (1981), Bredemeier & Shields (1987) menyatakan bahwa kedewasaan penalaran moral atlet lebih rendah dibanding dengan kedewasaan penalaran moral bukan atlet pada tingkatan usia yang sama. Sementara itu penelitian lain membuktikan hal yang berbeda, seperti yang telah dilakukan oleh Orlick (1981). Ia menyatakan bahwa kegiatan olahraga memberikan dampak positif terhadap perilaku kerjasama dari individu yang berpartisipasi di dalamnya.

Salah satu pasal dari International Charter of Physical Education and Sport (UNESCO): “Pendidikan jasmani dan program olahraga harus dirancang untuk memenuhi persyaratan dan karakteristik pribadi dari mereka yang mempraktekannya, serta kondisi kelembagaan, budaya, sosial ekonomi dan iklim masing-masing negara.” Kesimpulannya, jika olahraga digunakan sebagai instrument pembentukan karakter, maka olahraga harus diciptakan lingkungan yang memungkinkan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya terbentuk.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kualitatif, yang dilaksanakan dari bulan Maret 2018. Penelitian ini menggunakan aplikasi Tes MBTI (Tes Kepribadian) untuk memperoleh data yang diinginkan. Subjek untuk penelitian ini dipilih karena beberapa alasan tertentu (*Purposive Sampling*). “Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri” Sugiyono (2011). Data yang telah diperoleh akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif (Patton, 2001:103). Analisis data adalah “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar”. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Burhan Bungin (2003), yaitu sebagai berikut:

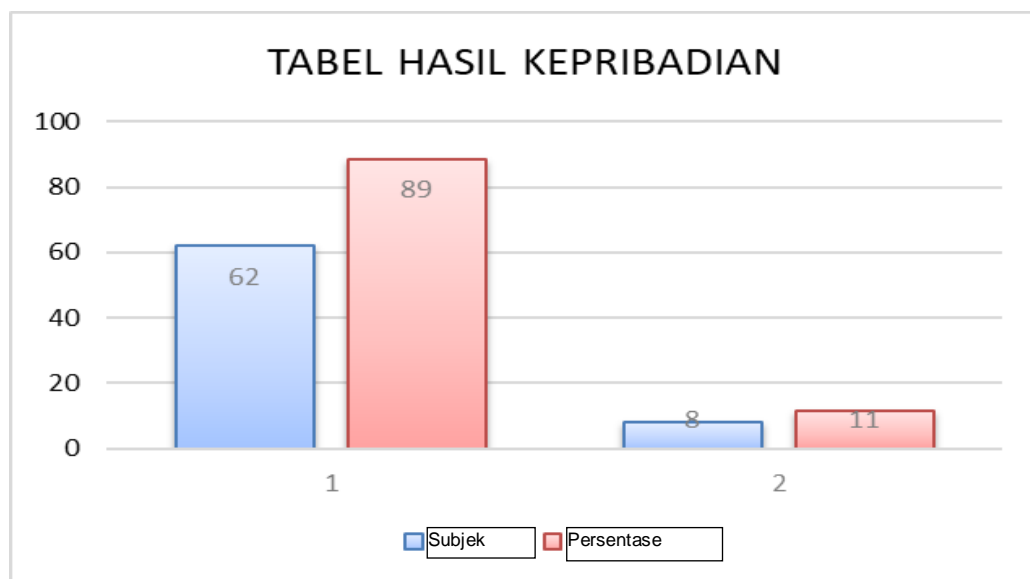
- a. Pengumpulan data (*data collection*)
- b. Reduksi data (*data reduction*)
- c. Display data
- d. Verifikasi dan penegasan kesimpulan (*conclusion drawing and verification*)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa sebanyak 62 subjek memiliki kepribadian ekstrovert sedangkan hanya 8 subjek yang mempunyai kepribadian introvert. Hal tersebut juga didukung perhitungan persentase dari data tersebut yang jumlahnya 89% ekstrovert dan hanya 11% introvert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

NO	KEPRIBADIAN	HASIL	
		JUMLAH SUBJEK	PERSENTASE
1	Ekstrovert	62	89
2	Introvert	8	11
TOTAL		70	100



PEMBAHASAN

Pertama: Sebanyak 62 subjek penelitian atau 89% memiliki kepribadian *extrovert* atau *extraversion* yang artinya berbanding terbalik dengan *introvert*. Manusia dengan kepribadian *extrovert* lebih berkaitan dengan dunia di luar manusia tersebut. Jadi manusia yang memiliki sifat *extrovert* ini lebih cenderung membuka diri dengan kehidupan luar. Mereka adalah manusia yang lebih banyak beraktivitas dan lebih sedikit berpikir. Mereka juga orang-orang yang lebih senang berada dalam keramaian atau kondisi dimana terdapat banyak orang, daripada di tempat yang sunyi.

Kedua: Sedangkan sebanyak 8 subjek penelitian atau 11% berada pada kepribadian *introvert* atau *introversion* yaitu kepribadian manusia yang lebih berkaitan dengan dunia dalam pikiran manusia itu sendiri. Jadi manusia yang memiliki sifat *introvert* ini lebih cenderung menutup diri dari kehidupan luar.

Mereka adalah manusia yang lebih banyak berpikir dan lebih sedikit beraktivitas. Mereka juga orang-orang yang lebih senang berada dalam kesunyian atau kondisi yang tenang, daripada di tempat yang terlalu banyak orang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan temuan lain, yaitu mahasiswa FIK UNP khususnya kepelatihan lebih menyukai atau memilih untuk melakukan kegiatan atau aktivitas fisik (luar kelas), hal tersebut terbukti ketika mahasiswa diminta untuk membuat proposal penelitian atau mencari rujukan jurnal terbaru, mereka banyak yang mengerjakan setengah hati atau bisa dikatakan tidak sungguh-sungguh untuk mengerjakannya. Bahkan banyak mahasiswa yang mengerjakannya dengan cara meng-*copy* dari internet atau rekannya. Akan tetapi jika mahasiswa diminta untuk melakukan aktivitas fisik (luar kelas) mereka sangat bersemangat dan sungguh-sungguh untuk mengerjakan. Akan tetapi masalah akan muncul jika subjek (mahasiswa) terbuai dalam keramaian dan aktivitas fisik mereka akan melupakan ilmu-ilmu yang seharusnya diterapkan di dalam keterampilannya atau bahkan pekerjaannya. Oleh karena itu, menjadi tugas kita bersama dalam menyelesaikan masalah tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwison (2012). Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Berry, J. W., Poortinga, Y.H., Segall, Marshall, H, dan Dasen, P.R. 1999. Psikologi Lintas Budaya Riset dan Aplikasi. Jakarta : P.T.Gramedia Pustaka Utama.
- Corvone, D. & Pervine, L.A. (2011).Kepribadian (Teori dan Penelitian): Edisi 10 Buku 1.Jakarta: Salemba Humanika.
- Erton, I. (2010) Relations between Personality Traits, Language Learning Styles and Success in Foreign Language Achievement. *H.U. Journal of Education*, 38: 116-152.
- Eysenck, S., & Chan, J. (1982/4). A comparative study of personality in adults and children: Hong Kong vs. England. *Personality and Individual Differences* 3, 153–160.
- Fadi, Al Shabdi M. (2003) *Study of Theories of Personality and Learning Styles; Some Implications to Sample Activities to Support Curriculum Change*

- in a Higher Education TESOL Program in Syria*. The University of Edinburgh Moray House School of Education. pp. 8 – 28.
- Fudyartanta (2012). Psikologi Kepribadian:Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik dan Organismik-Holistik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jensen, G. H., & Ditiberio, J. K. (1984). Personality and individual writing processes. *College Composition and Communication* 35.3, 285–300.
- Keating, J. C. 1987. Bagaimana Menghadapi Orang Suli. Yogyakarta : Kanisius.
- Kuntjojo, (2009) Psikologi Kepribadian. Universitas Nusantara, PGRI Kediri, Kediri.
- Mccaulley, M. H. (1990). The Myers-Briggs type indicator: A measure for individuals. *Measurement & Evaluation In Counseling & Development*, 22(4), 181.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Ramly, A.T. 2011. Pumping Talent; memahami diri memompa bakat. Pumping Publisher. Bogor
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 1983. Psikologi Kepribadian. Jakarta: C.V. Rajawali.
- _____ (2008). Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Suyatno, Nicke, Wahyuningsih, Hepi, (2005) Perbedaan Manajemen Konflik Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dengan Introvert.
- Zhang, Y. (2009) The Role of Personality in Second Language Acquisition. *Asian Social Science*. Vol. 4, no. 5, pp. 58-59.