

BAB VII. ASPEK PSIKOLOGIS DAN EKSPRESI UMPATAN OLAHRAGAWAN

Heny Setyawati¹, Didik Rinan Sumekto²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK,
Universitas Negeri Semarang

²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Direktorat
Pascasarjana Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa,
Yogyakarta

henysetyawati@mail.unnes.ac.id, didikrinan@ustjogja.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.1529/kp.v1i3.54>

Abstrak

Kinerja olahraga dipahami dengan munculnya harapan positif dan negatif pada suatu hal. Harapan yang negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan, sementara harapan yang positif akan membawa dampak positif pada penampilannya. Perolehan prestasi dan perilaku seorang olahragawan akan sangat berpengaruh terhadap prestasi dan karirnya di masa depan. Adaptasi olahragawan dengan kehidupan dan budaya berbeda ketika bergabung dalam program pelatihan dan pertandingan adalah sangat berperan. Umpatan adalah bentuk ekspresi yang sering diucapkan dalam komunikasi verbal sehari-hari, begitu juga pada olahragawan, saat berinteraksi olahragawan kadang melontarkan umpatan, umpatan adalah bentuk ekspresi yang sering diucapkan.

Kata Kunci: Psikologis, Umpatan, Olahraga

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga prestasi dan pengembangan olahraga harus ditangani secara serius dan terencana. Kesiapan dalam aspek psikologi, fisik, teknik, dan taktik sangat berpengaruh untuk tercapainya prestasi maksimal. Stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan, dan kemampuan bermain atau keterampilan akan menghasilkan prestasi penampilan

seorang olahragawan. Dari berbagai aspek yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga, aspek psikologis menempati posisi penting. Aspek psikologis berpengaruh pada saat atlet menjalani program Latihan maupun pada saat bertanding. Pada saat atlet bertanding, kondisi psikologis atlet sangat berpengaruh terhadap hasil akhir pertandingan. Gangguan psikologis sering terjadi pada atlet saat bertanding, sering terjadi atlet yang kemampuan Teknik dan fisiknya bagus, kalah dalam pertandingan karena lemah aspek psikologisnya. Aspek psikologis menjadi aspek yang harus ditangani seawal mungkin, agar tidak terlambat dan menjadi kendala di kemudian hari. Penanganan yang serius dan baik dalam aspek psikologis, dari awal latihan akan sangat membantu atlet pada saat bertanding. Saat bertanding atlet seringkali mengalami tekanan psikologis yang kuat. Tekanan psikologis yang besar pada saat bertanding akan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet. Ketika konsentrasi atlet terganggu, maka akan terganggu dalam melakukan Gerakan dengan benar, sehingga akan terjadi kesalahan kesalahan yang berulang.

Persiapan psikologis diperlukan untuk memastikan kinerja fisik yang ada (Bompa, 2009: 5). Pada atlet yang sudah mempunyai prestasi elit, biasanya sudah mempunyai ketahanan mental yang kuat untuk mencapai kinerjanya. Semua latihan fisik yang sudah dilatih selama bertahun tahun, akan sia sia hasilnya jika tidak memasukkan unsur Latihan psikologis didalamnya, latihan mental dalam olahraga harus dilakukan bersamaan dengan latihan fisik (Gunarsa, 2008: 4). Olahragawan sering berada dalam situasi atau keadaan penuh stres yang mencekam dan berpengaruh pada prestasinya. Aspek mental yang baik yang harus dilatih dan kelola dengan sengaja, betul, sistematis, dan berencana. Harsono (2008: 50) menguatkan peran penting faktor psikologis dalam olahraga, yang mengatakan bahwa "dalam pertandingan, kesuksesan ditentukan oleh 80 percent faktor mental dan hanya 20 percent faktor lain." Elka Graham, an Australian legend, said, "In training, everyone focuses on 90 percent physical and 10 percent mental, but in races, it's 90 percent mental because there's very little that

separates us physically at the elite level" (dalam Karageorghis, Terry, 2011: 1).

Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa aspek mental terbukti sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang atlet. Seorang atlet yang telah melakukan latihan dalam waktu lama, dan sudah menunjukkan progres keterampilan yang meningkat, bisa jadi hasilnya tidak bisa maksimal ketika tidak bisa mengelola mentalnya dengan baik saat pertandingan. Dalam suatu pertandingan yang penuh dengan tekanan, maka aspek mental ini yang akan lebih banyak memenangkan hasil akhirnya. Dalam arti seorang atlet yang lebih tahan dan kuat mentalnya, yang akan memenangkan pertandingan. Dalam suatu pertandingan elite, dimana dua pemain sama-sama mempunyai kemampuan yang tinggi, mereka yang mempunyai ketahanan mental lebih kuat, yang akan berhasil memenangkan pertandingan.

Kinerja olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif atau negatif pada suatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, dan harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (Butler, 1996:46). Dalam arti kata, positif dan negatifnya harapan seseorang sangat berhubungan dengan keyakinan diri orang tersebut bahwa dia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (Jarvis, 2018:68).

EMOSI

1) Pengertian Emosi

Kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, emosi akan mengarahkan individu untuk melaksanakan tugasnya. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Daniel Goleman, 2002:7). Emosi adalah reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, seperti emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis secara fisiologis.

Emosi diartikan juga sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku (Chaplin dalam Safaria, 2012). Emosi akan terjadi oleh perilaku yang mengarah atau menghindari terhadap sesuatu. Perilaku ini disertai adanya ekspresi kejasmanian, oleh karena itu orang lain akan mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Jika seseorang sedang ketakutan, mukanya berubah menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, dan terdapat perubahan kejasmanian, perubahan-perubahan tersebut sebagai terjadi berdasarkan pengalaman individu. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari.

2) Macam-macam Emosi

Macam macam bentuk emosi dikemukakan oleh tokoh tokoh termasuk, Descrates, JB Watson dan Daniel Goleman. Menurut Descrates emosi terdiri dari Hasrat, benci, sedih/duka, heran, cinta dan kegembiraan. Sementara JB Watson mengatakan bahwa emosi terdiri dari ketakutan, kemarahan dan cinta. Daniel Goleman (2002) mengemukakan adanya macam macam emosi yang tidak berbeda dengan kedua tokoh di atas, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Mayer (1990) (dalam Goleman, 2002: 411) menyebutkan bahwa orang cenderung mempunyai kekhasan dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Berdasarkan kondisi tersebut penting bagi seorang individu untuk memiliki kecerdasan emosi, agar kehidupan mereka menjadi lebih mempunyai makna dan berharga, hal tersebut akan menjadikan kehidupan tidak menjadi sia sia.

3) Proses Terjadinya Emosi

Proses terjadinya emosi melibatkan faktor psikologis dan faktor fisiologis. Adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa

bersifat netral, positif, atau negatif, hal tersebut yang bisa membangkitkan emosi pertama kita. Stimulus atau rangsang yang muncul ditangkap oleh indera, kemudian diteruskan ke syaraf sensorik ke otak. Didalam otak rangsang atau stimulus tersebut diolah kemudian muncul keputusan apa yang akan diambil, dari keputusan tersebut maka akan muncul emosi. Apakah emosi yang muncul dalam bentuk negative atau positif, tergantung pada pengolahan stimulus di otak.

Seorang individu akan menginterpretasikan dan mempersepsikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan mereka. Interpretasi yang dibentuk tersebut akan memunculkan respon internal dalam tubuhnya sehingga bisa berakibat pada napas tersengal, mata memerah, keluar air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap, dan perubahan tekanan darah kita adalah perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap, dan perubahan tekanan darah individu.

Menurut pandangan teori kognitif emosi lebih ditentukan oleh konsekuensi dari interpretasi kita terhadap peristiwa. Kita dapat mempertimbangkan dan menafsirkan peristiwa sebagai negatif, tidak menyenangkan, sengsara, kesal, dan kecewa. Persepsi yang lebih positif tentang alam, indah, inspiratif, atau bahagia. Interpretasi yang kita buat tentang kondisi peristiwa secara internal membentuk perubahan fisiologis kita. Semakin positif kita mengevaluasi peristiwa tersebut, semakin positif perubahan fisiologis kita.

4) Teori Emosi

Para ahli mengemukakan beberapa teori dalam upaya menjelaskan timbulnya gejala emosi.

a. Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer

Teori ini dikenal sebagai teori yang paling klasik dengan fokus pada rangsangan. Respon fisiologis termasuk berdebar debar peningkatan tekanan darah, kecepatan pernapasan, dan adrenalin darah. Ketika stimulus seperti diterima di perguruan tinggi impian, menyenangkan, emosi yang dihasilkan disebut kebahagiaan, dan

ketika stimulus seperti melihat ular beracun berbahaya, emosi yang dihasilkan disebut ketakutan.

b. Teori Emosi James-Lange

Teori ini menjelaskan bahwa emosi merupakan hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap berbagai rangsangan dari luar. Misalnya, ketika seseorang melihat harimau, reaksinya adalah detak jantung lebih cepat dan paru-paru memompa udara lebih cepat, sehingga sirkulasi darah lebih cepat. Selanjutnya, reaksi tubuh ini dikenali dan rasa takut muncul. Ketakutan datang dari pengalaman dan pembelajaran. Orang-orang yang terkena dampak mengetahui dari pengalaman mereka sendiri bahwa harimau adalah hewan yang berbahaya. Karena itu, palpitasi dianggap sebagai ketakutan.

Teori ini menyatakan bahwa emosi menyertai respon fisiologis. Teori Cannon kemudian diperkuat oleh Philip Bird dan kemudian dikenal sebagai Teori Cannon Bird atau Teori Kontingensi. Teori tersebut juga menyatakan bahwa emosi adalah reaksi makhluk hidup dalam keadaan darurat. Teori ini didasarkan pada keyakinan bahwa ada efek antagonis antara saraf simpatik dan cabang kranial dan sakral dari sistem saraf otonom. Oleh karena itu, ketika sistem saraf simpatik aktif, saraf otonom tidak aktif dan sebaliknya.

PERSEPSI

Aktivitas olahraga mencakup banyak aspek psikologis yang membantu Anda mencapai performa terbaik. Aspek psikologis, di sisi lain, bisa menjadi kontraproduktif jika atlet yang terlibat tidak dikelola dengan baik. Ini mendukung kegiatan olahraga dan memiliki beberapa aspek psikologis umum, terutama dalam kaitannya dengan permainan dan waktu pelatihan. Salah satu aspek yang berpengaruh adalah aspek persepsi atlet.

Persepsi sering disebut sebagai pandangan, gambaran, atau anggapan karena merupakan reaksi seseorang terhadap suatu objek atau objek. Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang paling penting bagi seseorang dalam menanggapi kehadiran

berbagai aspek dan gejala di sekitarnya. Persepsi melibatkan pemahaman yang sangat luas tentang apa yang ada di dalam dan apa yang ada di luar. Artinya pada prinsipnya sama, tetapi para ahli yang berbeda memiliki definisi persepsi yang berbeda.

Sugi Hartono dkk (2007: 8) mengatakan kognisi sebagai kemampuan otak untuk menerjemahkan atau memproses rangsangan yang masuk ke indera manusia. Persepsi adalah proses menerjemahkan atau menafsirkan rangsangan yang sampai ke indera. Proses ini memungkinkan organisme untuk menerima dan menganalisis informasi. Persepsi berkaitan erat dengan stimulus awal. Persepsi dimulai dengan adanya stimulus yang diterima oleh seseorang. Stimulus tersebut dapat berupa situasi/bentuk situasi atau berupa informasi. Selain itu, rangsangan merangsang interpretasi individu. Proses interpretasi ini dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, nilai-nilai yang dianut, motivasi, kecerdasan, dan kepribadian. Persepsi adalah kemampuan otak untuk menerjemahkan rangsangan dan menerjemahkan rangsangan yang masuk ke indera manusia, seperti Sugi Hartono, dkk (2007:8). Persepsi berarti menerjemahkan atau menafsirkan rangsangan yang sampai ke indera. Proses ini memungkinkan setiap organisme untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Persepsi menggunakan rangsangan atau rangsangan awal. Persepsi dimulai dengan adanya stimulus yang diterima seseorang. Stimulus tersebut dapat berupa situasi/tempat atau berupa informasi. Selain itu, stimulus mendorong individu untuk menginterpretasikannya. Proses interpretasi diperumit oleh pengetahuan sebelumnya, nilai-nilai, motivasi dan intelek, dan kepribadian.

Ketika kita berbicara tentang persepsi manusia, ada berbagai cara untuk melihatnya. Beberapa orang menganggap bahwa sesuatu itu baik, atau persepsi positif atau negatif yang terlihat atau mempengaruhi perilaku manusia yang sebenarnya. Bimo Walgito (2004:70) menunjukkan bahwa persepsi adalah proses pengorganisasian, penginterpretasian, dan pemaknaan terhadap rangsangan yang diterima oleh suatu organisme atau individu, dan merupakan kegiatan yang terintegrasi dalam diri

individu tersebut. Reaksi sebagai hasil persepsi dapat dirasakan oleh individu dalam berbagai cara. Stimulus mana yang menimbulkan respons dari seorang individu tergantung pada perhatian individu tersebut. Berdasarkan hal ini, emosi individu, keterampilan berpikir, dan pengalaman tidak sama, sehingga hasil yang dirasakan dari memahami stimulus dapat bervariasi dari orang ke orang.

Menurut Slameto (2010:102) persepsi adalah proses dimana pesan dan informasi masuk ke otak manusia, dan kognisi manusia selalu berhubungan dengan lingkungan. Hubungan ini dibentuk oleh indera penglihatan, pendengaran, sentuhan, rasa, dan penciuman. Robbins (2006: 97) menggambarkan persepsi sebagai kesan yang diterima oleh seorang individu, menganalisis (mengorganisasikan), menafsirkan, dan mengevaluasi melalui panca indera, dan bahwa individu tersebut memperoleh makna. Setiap orang memiliki kesamaan pada melihat benda yg sama menggunakan cara yg bhineka. Perbedaan tadi mampu ditentukan sang poly faktor, antara lain merupakan pengetahuan, pengalaman & sudut pandangnya. Persepsi jua bertautan menggunakan cara pandang seorang terhadap suatu objek eksklusif menggunakan cara yg bhineka menggunakan memakai indera alat yg dimiliki, lalu berusaha buat menafsirkannya. Persepsi baik positif juga negatif ibarat arsip yg telah tersimpan rapi pada pada alam pikiran bawah sadar kita. File itu akan segera ada saat terdapat stimulus yg memicunya, terdapat peristiwa yg membukanya. Persepsi adalah output kerja otak pada tahu atau menilai suatu hal yg terjadi pada sekitarnya (Waidi, 2006: 118).

Persepsi menurut Jalaludin Rakhmat (2007:51) adalah pengamatan terhadap suatu objek, peristiwa, atau hubungan yang diperoleh dengan memperoleh informasi dan menafsirkan suatu pesan. Sedangkan Suharman (2005:23) menyatakan bahwa “persepsi adalah proses menafsirkan atau menafsirkan informasi yang diterima melalui sistem indera manusia”. Menurutnya, ada tiga aspek kognisi yang dianggap terkait dengan kognisi manusia: perekaman sensorik, pengenalan pola, dan perhatian. Dari uraian di atas, dapat ditarik pendapat umum bahwa persepsi adalah suatu

proses yang memancar dari penglihatan untuk membentuk suatu respon yang terjadi dalam diri individu, sebagaimana individu mempersepsikan segala sesuatu yang ada di sekitarnya melalui panca inderanya.

Persepsi memiliki sifat subjektif, lantaran bergantung dalam kemampuan & keadaan menurut masing-masing individu, sebagai akibatnya akan ditafsirkan tidak selaras sang individu yg satu menggunakan yg lain. Dengan demikian persepsi adalah proses perlakuan individu yaitu anugerah tanggapan, arti, gambaran, atau penginterpretasian terhadap apa yg dilihat, didengar, atau dirasakan sang indranya pada bentuk sikap, pendapat, & tingkah laris atau diklaim menjadi kondite individu. Persepsi adalah suatu proses yg didahului sang penginderaan, yaitu suatu stimulus yg diterima sang individu melalui indera reseptor yaitu alat. Alat indera adalah penghubung antara individu menggunakan global luarnya. Persepsi adalah stimulus yg diindera sang individu, diorganisasikan lalu diinterpretasikan sebagai akibatnya individu menyadari & mengerti mengenai apa yg diindera. Miftah Toha (2003: 154), mengatakan factor yang mempengaruhi persepsi adalah:

- a. Internal factor: individu perasaan, sikap, dan kepribadian, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), belajar proses, keadaan fisik, gangguan kejiwaan, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi.
- b. External factor: latar belakang keluarga, information obtained, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan gerak, hal-hal novel dan familiar, atau ketidak asingan suatu objek.

Menurut Bimo Walgito (2004:70), faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dibagi menjadi beberapa faktor.

- a. Perceived Objects Objek menimbulkan rangsangan yang mengenai organ indera atau reseptor. Rangsangan dapat berasal dari luar individu yang dipersepsikan, tetapi dapat juga berasal dari dalam diri penderita atau langsung ke saraf reseptor yang bertindak sebagai reseptor.

- b. Organ sensorik, saraf dan sistem saraf Alat sensorik atau reseptor adalah alat untuk menerima rangsangan, dan saraf sensorik harus ada sebagai alat untuk menyalurkan rangsangan yang diterima reseptor ke sistem saraf pusat, otak sebagai pusat kesadaran, tidak akan. Sebagai alat untuk menjawab, Anda membutuhkan motor yang dapat membentuk persepsi Anda.
- c. Perhatian Perawatan harus dilakukan untuk mewujudkan atau menciptakan persepsi. Ini adalah langkah utama dalam persiapan untuk menciptakan persepsi. Perhatian adalah konsentrasi, atau konsentrasi, dari semua aktivitas individu yang diarahkan pada sekumpulan objek.

Faktor-faktor ini mempengaruhi persepsi individu, dan bahkan jika objek sebenarnya sama, itu mempengaruhi individu dalam mempersepsi objek, stimulus. Bahkan dalam situasi yang sama, persepsi seseorang atau kelompok bisa sangat berbeda dengan persepsi orang atau kelompok lain. Perbedaan persepsi dapat diakibatkan oleh perbedaan individu, perbedaan kepribadian, perbedaan sikap, atau perbedaan motivasi. Pada dasarnya proses pembentukan persepsi ini berlangsung pada manusia, namun persepsi juga dipengaruhi oleh pengalaman, proses belajar, dan pengetahuan.

Adapun faktor internal yang mempengaruhi persepsi yang terdapat dalam diri individu adalah:

- a. Fisiologis. Informasi masuk melalui indera, dan informasi yang diterima mempengaruhi dan melengkapi upaya untuk memahami lingkungan. Karena persepsi indra bervariasi dari orang ke orang, interpretasi lingkungan juga bisa berbeda.
- b. Peringatan. Individu membutuhkan energi untuk memperhatikan dan fokus pada morfologi fisik dan peralatan mental yang ada dalam suatu objek. Karena energi setiap orang berbeda, perhatian terhadap berbagai hal juga berbeda, yang mempengaruhi persepsi terhadap sesuatu.
- c. Keuntungan. Persepsi terhadap suatu obyek bervariasi tergantung pada seberapa banyak energi atau perceptual vigilance yang digerakkan untuk mempersepsi. Perceptual vigilance merupakan kecenderungan seseorang untuk

memperhatikan tipe tertentu dari stimulus atau dapat dikatakan sebagai minat.

- d. Kebutuhan yang searah. Faktor ini dapat melihat seberapa kuat orang mencari benda atau pesan selanjutnya.
- f. Pengalaman dan memori. Pengalaman bergantung pada memori dalam hal seberapa baik ia dapat mengingat peristiwa masa lalu untuk mengenali stimulus secara lebih luas.
- g. Suasana hati. Keadaan emosional mempengaruhi perilaku seseorang. Mood ini mencerminkan bagaimana perasaan seseorang pada saat itu dan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menerima, bereaksi, dan mengingat.

Faktor Eksternal yang mempengaruhi persepsi, merupakan karakteristik dari lingkungan dan obyek obyek yang terlibat didalamnya. Elemen elemen tersebut dapat mengubah sudut pandang seseorang terhadap dunia sekitarnya dan mempengaruhi bagaimana seseorang merasakannya atau menerimanya. Faktor faktor eksternal yang mempengaruhi persepsi adalah :

- a. Ukuran dan penempatan dari obyek atau stimulus. Faktor ini menyatakan bahwa semakin besarnya hubungan suatu obyek, maka semakin mudah untuk dipahami. Bentuk ini mempengaruhi persepsi individu, dan dengan melihat bentuk ukuran suatu objek individu, perhatian dapat dilihat dengan mudah untuk membentuk persepsi secara berurutan.
- b. Warna benda. Objek dengan banyak cahaya lebih mudah dipahami (dipersepsi) daripada objek dengan sedikit cahaya.
- c. Keunikan dan kontras stimulus. Sangat menarik bahwa rangsangan eksternal muncul di latar belakang atau lingkungan yang sama sekali tidak terduga bagi orang lain.
- d. Intensitas dan Intensitas Stimulasi. Rangsangan eksternal lebih bermakna bila dilihat lebih sering daripada bila dilihat hanya sekali. Intensitas stimulus adalah kekuatan objek yang mempengaruhi persepsi.
- e. gerakan atau gerakan. Orang lebih fokus pada objek bergerak di bidang pandang daripada objek diam.

Syarat terjadinya persepsi menurut Sunaryo (2004:98) adalah sebagai berikut. Ada objek yang dipersepsikan, ada

perhatian, yang merupakan langkah pertama dalam persiapan untuk menangkap persepsi, adanya organ sensorik/reseptor, alat untuk menerima rangsang dan adanya Saraf sensorik sebagai alat untuk mentransmisikan rangsangan ke otak berfungsi sebagai alat untuk merespon otak.

Menurut Miftah Toha (2003: 145), proses perseptual didasarkan pada beberapa tahapan.

- a. Rangsangan atau persepsi terhadap rangsang mulai muncul ketika manusia disuguhkan dengan rangsang/rangsangan yang berasal dari lingkungannya.
- b. Registrasi, gejala yang muncul dalam proses registrasi, merupakan mekanisme fisik berupa persepsi dan harus dipengaruhi melalui sensasi yang dimiliki seseorang. Seseorang dapat mendengarkan dan melihat informasi yang dikirim dan membuat daftar semua informasi yang dikirim.
- c. Interpretasi merupakan aspek kognitif yang sangat penting dari persepsi, proses pemberian makna terhadap rangsangan yang diterima. Proses interpretasi tergantung pada jenis imersif, motivasi, dan kepribadian orang tersebut.

SIKAP

Sikap yang dimiliki oleh setiap orang berbeda beda antara satu orang dengan orang lain. Setiap orang bisa memiliki sikap yang berbeda dalam memandang terhadap hal yang sama. Sikap mengungkapkan penilaian, perasaan, dan tindakan terhadap suatu objek. Tingkat pengetahuan, pengalaman dan pertimbangan khusus pada seseorang akan mengakibatkan munculnya sikap yang berbeda tersebut. Hasil dari sikap pada dua yaitu positif ditandai dengan adanya penerimaan dan negative ditandai dengan adanya ketidaksetujuan.

Sikap adalah kontinum dan menunjuk antara sisi positif dan sisi negatif yang berkaitan dengan objek psikologi. Objek psikologi tersebut meliputi: simbol, kata, slogan, orang, institusi, ide, dll. Orang dikatakan memiliki sikap positif terhadap suatu objek psikologis jika menyukai atau memiliki sikap yang menguntungkan sehingga dia akan mendekati obyek tersebut.

Sebaliknya orang dikatakan memiliki sikap negatif terhadap suatu objek psikologis jika tidak menyukai dan menjauhi obyek tersebut.

Sikap adalah pola perilaku, kecenderungan untuk mengantisipasi atau mempersiapkan diri, kecenderungan untuk beradaptasi dengan situasi sosial, atau secara sederhana, sikap yang merupakan respon terhadap rangsangan sosial yang dapat berupa kondisi. Kesiapan antisipatif dapat dianggap sebagai kecenderungan individu dalam merespon dengan cara tertentu ketika dihadapkan pada stimulus yang membutuhkan respons.

Menurut Notoadmodjo (2003: 34) sikap adalah:

- a. Sikap bukan dibawa semenjak lahir melainkan dibuat atau dipelajari sepanjang perkembangan itu pada hubungannya menggunakan obyeknya.
- b. Sikap bisa berubah-ubah karenanya perilaku bisa dipelajari & perilaku bisa berubah jika masih ada keadaan-keadaan & kondisi-kondisi eksklusif yg mempermudah perilaku dalam orang itu.
- c. Sikap berdiri sendiri, namun senantiasa memiliki interaksi eksklusif terhadap suatu obyek. Dengan istilah lain perilaku itu terbentuk, dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan menggunakan suatu obyek eksklusif yg bisa dirumuskan menggunakan jelas.
- d. Obyek perilaku itu adalah suatu hal eksklusif namun bisa pula adalah formasi menurut hal-hal tersebut.
- e. Sikap memiliki segi-segi motivasi & segi-segi perasaan, sifat alamiah yg membedakan perilaku & kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yg dimiliki orang.

Sikap terdiri dari tingkatan yang berbeda yaitu:

- a. Menerima, artinya orang (subyek) menginginkan dan memperhatikan stimulus (objek) yang diberikan.
- b. Merespon, ketika diminta untuk melakukan tugas yang diberikan menunjukkan sikap terhadap menjawab pertanyaan atau berusaha untuk melakukan tugas yang diberikan. Ini berarti bahwa orang tersebut menerima ide tersebut, apakah pekerjaan itu benar atau salah.

- c. Menghargai, Mendorong orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan masalah dengan orang lain menunjukkan sikap tingkat ketiga.
- d. Bertanggungjawab atas semua yang dia pilih dan mengambil semua risiko berarti mengambil sikap terbaik.

Menurut Katz (1964) dalam buku Wawan dan Dewi (2010:23), sikap memiliki beberapa fungsi.

- a. Fungsi instrumental atau penyesuaian atau kegunaan. Ciri ini berkaitan dengan sarana dan tujuan, dan orang memahami seberapa besar objek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau alat untuk mencapai tujuan. Jika suatu objek sikap dapat membantu seseorang mencapai tujuannya, maka orang tersebut akan memiliki sikap yang positif terhadap objek tersebut. Sebaliknya, jika objek sikap menghalangi tercapainya tujuan, maka orang akan menunjukkan sikap negatif terhadap objek sikap.
- b. Fungsi pertahanan ego. Ini adalah sikap yang diambil orang untuk mempertahankan ego dan akur mereka. Sikap ini diambil ketika orang tersebut terancam oleh kondisi atau egonya.
- c. Fungsi ekspresi nilai. Sikap yang ada dalam diri seseorang merupakan cara bagi individu untuk mengekspresikan nilai-nilai yang ada dalam dirinya. Mengekspresikan diri sendiri memberi Anda kepuasan karena bisa mengekspresikan diri. Orang dengan sikap tertentu menjelaskan keadaan nilai-nilai yang ada bagi mereka.
- d. Fungsi pengetahuan Individu. memiliki dorongan untuk memahami pengalaman mereka. Artinya, jika seseorang memiliki sikap tertentu terhadap suatu objek, maka orang tersebut seperti mengetahui objek tersebut dengan sikap tersebut.

Menurut Azwar S (2010:23), sikap terdiri dari tiga unsur yang saling mendukung.

- a. Komponen kognitif, adalah sebuah ekspresi dari apa yang diyakini oleh individu pemegang sikap, unsur kognitif mengandung keyakinan stereotip yang dipegang individu

tentang sesuatu yang setara dengan apa yang dia perlakukan. (Opini) Terutama topiknya Kontroversial.

- b. Elemen emosional, adalah perasaan yang mencakup aspek emosional. Aspek emosional ini biasanya merupakan elemen sikap yang paling mengakar dan paling tahan terhadap kemungkinan efek, atau perubahan sikap.
- c. Komponen konatif, adalah aspek kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu tergantung pada sikap orang tersebut. Aspek ini mencakup kecenderungan atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara tertentu.

Menurut Azwar S (2010:30), faktor-faktor yang mempengaruhi sikap adalah:

- a. Pengalaman pribadi. Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap jika pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap lebih mudah terbentuk ketika pengalaman pribadi terjadi dalam situasi dengan faktor emosional.
- b. Dampak orang lain yang dianggap penting. Orang pada umumnya cenderung patuh atau setuju dengan sikap seseorang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain didorong oleh keinginan untuk menjadi bagian dari orang-orang penting tersebut dan menghindari konflik.
- c. Pengaruh budaya. Budaya dapat memberikan semacam pengalaman kepada individu-individu dalam komunitas yang diberikannya. Akibatnya, budaya tidak diperhatikan dan mempengaruhi sikap kita terhadap berbagai masalah.
- d. Media massa Surat kabar. Berita, nirkabel atau media komunikasi lainnya memerlukan dampak objektif, pengaturan konsumen.
- e. Institusi Pendidikan dan Organisasi Keagamaan. Ajaran konsep moral dan lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan sangat menentukan sistem kepercayaan. Tidak mengherankan bahwa perintah mempengaruhi sikap.

- f. Faktor emosional. Kadang-kadang bentuk sikap didasarkan pada emosi yang berfungsi sebagai semacam distribusi atau penularan frustrasi dalam bentuk mekanisme pertahanan ego.

EKSPRESI UMPATAN OLAHRAGAWAN

Kehidupan sehari-hari para atlet selama latihan dan sebelum kompetisi penuh dengan dinamisme. Berolahraga untuk jangka waktu yang lama setiap hari mempengaruhi perkembangan berbagai masalah bagi atlet. Demikian pula, kehidupan sehari-hari melibatkan interaksi dengan atlet lain di asrama, berinteraksi dengan pelatih selama pelatihan, dan berinteraksi dengan lawan selama pertandingan. Di antara berbagai bentuk interaksi tersebut, muncul bentuk-bentuk kekerasan terhadap atlet. Hal ini disebabkan oleh berbagai kegiatan tersebut yang diderita atlet dalam beraktivitas disebabkan oleh banyak hal, baik pribadi maupun publik. Selama kegiatan olahraga, ejekan dapat menunjukkan bahwa atlet sedang stres. Stres yang dialami oleh atlet tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dalam interaksinya dengan lingkungan. Stres juga dapat diakibatkan oleh kegagalan, kemarahan, frustrasi, ketidakpuasan, perilaku, ketegangan otot, terlalu percaya diri dan motivasi, ketakutan akan cedera, ketidaknyamanan, dan intoleransi suhu (Brajendra & Rajesh, 2018). Umpatan yang terjadi di kalangan atlet dinilai sebagai ekspresi diri atlet dan diabaikan seiring dengan meningkatnya kontrol sosial yang muncul dalam penggunaan ekspresi hujatan (Twenge et al., 2017).

Kegiatan Latihan harian bagi atlet dengan jadwal yang relatif tetap, latihan pada pagi, siang dan sore hari. Rutinitas yang dilakukan menciptakan kebosanan, dan interaksi dalam lingkungan yang terbatas menciptakan gesekan dan masalah di antara mereka. Kondisi tersebut menyebabkan terciptanya resistensi terhadap sumpah serapah sebagai kelegaan dari mereka selama latihan. Sumpah tersebut juga seolah menambah semangat saat berlatih. Dengan memaki, mereka bisa merasa lebih puas dan termotivasi untuk melakukan gerakan tersebut. Bahasa hujat digunakan untuk menarik perhatian, merusak kredibilitas orang

lain, memprovokasi mereka, dan menunjukkan pembersihan emosi dan hubungan interpersonal dengan orang lain (Dewi, 2017). Di sini, pilihan empiris ekspresi atlet terkait dengan kemampuan bahasa dengan memanfaatkan praktik tertentu (Holster, 2005) dan efektif dengan mengomunikasikan semacam koherensi sosial untuk membangun hubungan intim, menunjukkan penandaan dan mengembangkan keintiman (Adams, 2016). Namun, tidak semua ejekan dimaksudkan untuk bersikap kasar dalam semua konteks dan mitra percakapan. Beberapa terkait dengan sikap ramah antar pengguna (Dyner, 2012).

Beberapa penelitian menemukan bahwa sumpah serapah secara empiris membangun keintiman, solidaritas, dan pengucilan sosial lainnya bagi mereka yang bertindak pada saat yang sama (Adams, 2016). Pelecehan dapat memberi orang rasa percaya diri yang luar biasa, harga diri, kekuatan dan kontrol tanpa syarat yang memotivasi, sementara ejekan menyebabkan rasa takut dan permusuhan dalam jangka pendek (Guvendir, 2015) dan bersifat emosional. Dapat meningkatkan gairah. Kepada orang lain (Stephens & Zile, 2017). Selain itu, orang yang mengutuk setiap hari lebih cenderung memiliki respons emosional yang lebih rendah terhadap ejekan sehubungan dengan pembiasaan mereka. Oleh karena itu, orang-orang ini kurang toleran terhadap rasa sakit, seperti halnya mereka yang jarang mengutuk setiap hari (Stephens & Umland, 2011). Secara empiris, aktivitas sehari-hari, hubungan interpersonal, kebencian diri, dan pengalaman traumatis atlet massa dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kinerja mereka melalui sumpah (Setyawati et al., 2021). Titik-titik tersebut disebabkan oleh perubahan keseimbangan simpatis (Stephens et al., 2018).

SIMPULAN

Aspek psikologis sangat penting untuk diperhatikan dan mencari pengobatan segera. Kurangnya keseriusan dalam menangani aspek psikologis menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi kurangnya persiapan atlet dalam bertanding. Atlet terkena tekanan psikologis yang tinggi selama kompetisi.

Tekanan psikologis yang tinggi selama pertandingan menyebabkan penurunan konsentrasi atlet. Atlet sering mengalami kebingungan psikologis dan sering jatuh ke dalam situasi stres atau situasi yang membatasi dan menghambat kinerja. Sisi spiritual harus dilatih dan dirawat secara sadar, akurat, sistematis dan sistematis. Dalam aktivitas olahraga, mengumpat bisa mengindikasikan munculnya stres pada olahragawan. Stres yang terjadi pada olahragawan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka pada saat berinteraksi dengan lingkungannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua LP2M Universitas Negeri Semarang, atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Butler, R.J., 1999. *Sports Psychology In Performance*. Boston: Butterworth-Heinemann.
- Dahniar, A.R., 2011. Pengaruh Asap Obat Nyamuk terhadap Kesehatan dan Struktur Histologi Sistem Pernapasan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 11(1), pp.52-59.
- Groppe, J., Loehr, J., Melville, D., & Quinn, A., 1989. *Science of Coaching Tennis*. Champaign: Leisure Press.
- Jarvis, M., 2005. *Sport Psychology*. New York: Taylor & Francis e-Library.
- Jonathan, L., & Jennifer, M.P., 2012. Bong Hits and Water Bottles: An Analysis of News Coverage of Athletes and Marijuana Use. *JSEP*, 7(1).
- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C., 2011. *Inside Sport Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Monty, P., & Satiadarma., 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Primacon Jaya Dinamika.
- Myers, D.G., 1996. *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schunk, D.H., 2012. *Learning Theories An Educational Perspective*. Boston: Allyn & Bacon, 501.

- Sheard, M., 2013. *Mental Toughness*. New York: Routledge Taylor and Francis Group
- Singgih, D. G., Monty, P.S., & Myrna, H.R.S., 2008. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Singgih, D.G., 2009. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Stoldt, G.C., Dittmore, S.W., & Branvold, S.E., 2012. *Sport Public Relations*. USA: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D., 2007. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics
- Williams, J.M., 2010. *Applied sport Psychology*. USA: McGraw-Hill