

Kajian Tentang Asesmen Psikologis Pada Atlet

Erlita Febrianti, S.Psi

Pegiat Olahraga Anggar, Praktisi Psikologi di Rumah Sakit Olahraga Nasional (RSON)
erlita.febrianti@gmail.com

Agenda olahraga *Asian Games* dan *Asian Paragames* sudah berlalu. Euforia masyarakat Indonesia akan olahraga masih nampak walaupun agenda olahraga tersebut sudah selesai. Hampir semua profesi terlibat dalam perhelatan akbar tersebut, termasuk salah satunya profesi Psikolog.

Psikolog adalah individu dengan keilmuan psikologi yang memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi, bertugas memberikan layanan berupa praktik klinis dan konseling; intervensi sosial dan klinis; pengembangan instrumen asesmen psikologi; penyelenggaraan asesmen, yang berkaitan dengan aspek psikologis individu yang menerima layanannya (Kode Etik Psikologi, 2010).

Secara khusus, psikolog dapat memberikan layanan psikologi yang berkaitan dengan asesmen dan intervensi sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan (Himpsi, 2010). Hal tersebut berlaku juga pada [layanan psikologi](#) terhadap atlet, baik layanan asesmen maupun intervensi.

Asesmen Psikologis

Asesmen adalah proses mengumpulkan informasi yang biasanya digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan yang nantinya akan dikomunikasikan kepada pihak-pihak terkait penilaian (Nietzel dalam Slamet, 2003). Asesmen dalam psikologi menjadi penting karena menghasilkan penilaian mengenai gambaran individu.

Asesmen identik dengan eksplorasi kepribadian individu untuk mendapat pemahaman lengkap atas dirinya (Psikodemia, 2018). Asesmen dalam psikologis melibatkan semua aspek individu secara biopsikososial, terutama yang melatarbelakangi munculnya perilaku individu. Asesmen dapat berfungsi sebagai prediksi, deksripsi, maupun diagnosa atas perilaku individu (Slamet, 2003)

Apabila merujuk ke atlet, kebutuhan utama atlet adalah memahami diri sendiri sehingga dapat mengoptimalkan potensinya untuk mencapai prestasi. Untuk dapat berperan serta memaksimalkan prestasi atlet, maka psikolog membutuhkan pemahaman yang mendalam akan kondisi awal mereka melalui asesmen yang tepat agar dapat memberikan intervensi yang menysasar pada tujuan yang telah disepakai bersama.

Asesmen Psikologis Atlet

Asesmen dalam layanan psikologi yang lazim digunakan adalah asesmen dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan penggunaan alat-alat tes psikologi. Penggunaan metode tersebut dapat menghasilkan atau memberikan gambaran diri individu, yang terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan konatif.

Pada asesmen psikologis dengan subjek atlet, gambaran kepribadian yang dihasilkan, diharapkan dapat memotret lebih luas terhadap aspek kognitif, afektif, dan konatif, sehingga asesmen dapat memberikan fungsi yang optimal. Fungsi asesmen psikologis pada atlet adalah untuk seleksi dan/atau dasar pengambilan keputusan dan sebagai bagian dari pengembangan program latihan (LeUnes, 2002).

Atlet memiliki kecenderungan profil psikologis yang berbeda dengan profil individu pada umumnya. Hal tersebut dikarenakan atlet berada pada lingkungan yang berbeda dengan tuntutan yang berbeda pula. Atlet ditempa dan dibesarkan dalam situasi dan lingkungan yang berbeda. Atlet memiliki rutinitas yang berbeda pula dengan kebanyakan individu, sehingga dibutuhkan alat asesmen tersendiri untuk mengungkap kondisi tersebut dengan memperhatikan konteks situasional olahraga yang kondisinya selalu berubah-ubah (Rahayuni, 2012).

The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI)

Dari beberapa literatur yang membahas tentang psikologi olahraga, sudahbanyak berkembang berbagai metode asesmen menggunakan alat tes psikologi khusus untuk atlet dan olahraga (Rahayuni, 2012; Joaquin 2006; LeUnes, 2002)

Salah satu alat ukur yang dapat digunakan dalam asesmen atlet adalah *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI)*. Alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengetahui profil atlet yang berisi komponen konsentrasi, kepercayaan diri dan motivasi, kemauan untuk dilatih, kondisi dibawah tekanan, penetapan tujuan dan kesiapan mental, kemampuan daya lenting, dan pengelolaan kecemasan. ACSI dibuat oleh Smith et al., (1995) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahayuni (2015) dengan modifikasi.

Awalan untuk mengadaptasi alat tes psikologi yang khusus olahraga sudah dilakukan. Tugas berikutnya adalah melanjutkan proses adaptasi alat tes tersebut sehingga valid dan reliabel untuk digunakan pada atlet-atlet di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Dosil, Joaquin. 2006. *The Sports Psychologist's Handbook, A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- HIMPSI. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Surakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- LeUnes, Arnold & Nation, Jack R. 2002. *Sport Psychology: an Introduction*. California: Wadsworth
- Psikodemia. 2018. *Asesmen dalam Psikologi Klinis*. Diunduh pada tanggal 4 Februari 2019 dari laman <http://psikodemia.com/asesmen-dalam-psikologi-klinis/>.
- Smith, Ronald E. & Christensen, Donald S. 1995. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Profesional Baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, Ronald E., et.all. 1995. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills. The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Slamet, Suprapti & Markam, Sumarmo. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.
- Rahayuni, Kurniati. 2012. Testing Psikologis dalam Olahraga. *Jurnal KARYA DOSEN Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- , dkk. 2015. Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuisisioner Athletic Coping Stress Inventory-28 Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Motion, Volume VI, No. 1, Maret 2015*.

Cara Pengutipan:

Febrianti, Erlita. 2019. *Kajian Tentang Asesmen Psikologis Pada Atlet*. Buletin Jagaddhita Januari 2019. Diakses pada tanggal 21-02-2019 melalui laman <https://jagaddhita.org/kajian-tentang-asesmen-psikologis-pada-atlet/>.