



Kuliah ke 4

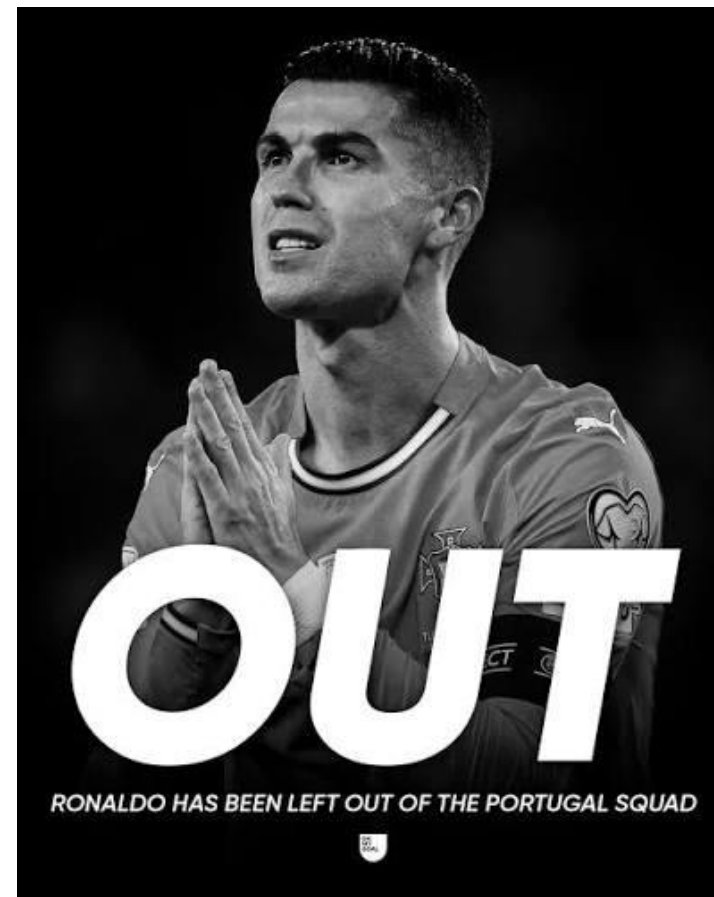
Psikologi Olahraga Menyusun Target

Selasa, 13 Oktober 2026

Dr E Taru Guritna M.Si., Psikolog

Sebutkan apa saja peristiwa olahraga yg terjadi di minggu ini ?

Dari peristiwa-2 ini mana yang paling mengena sisi emosi

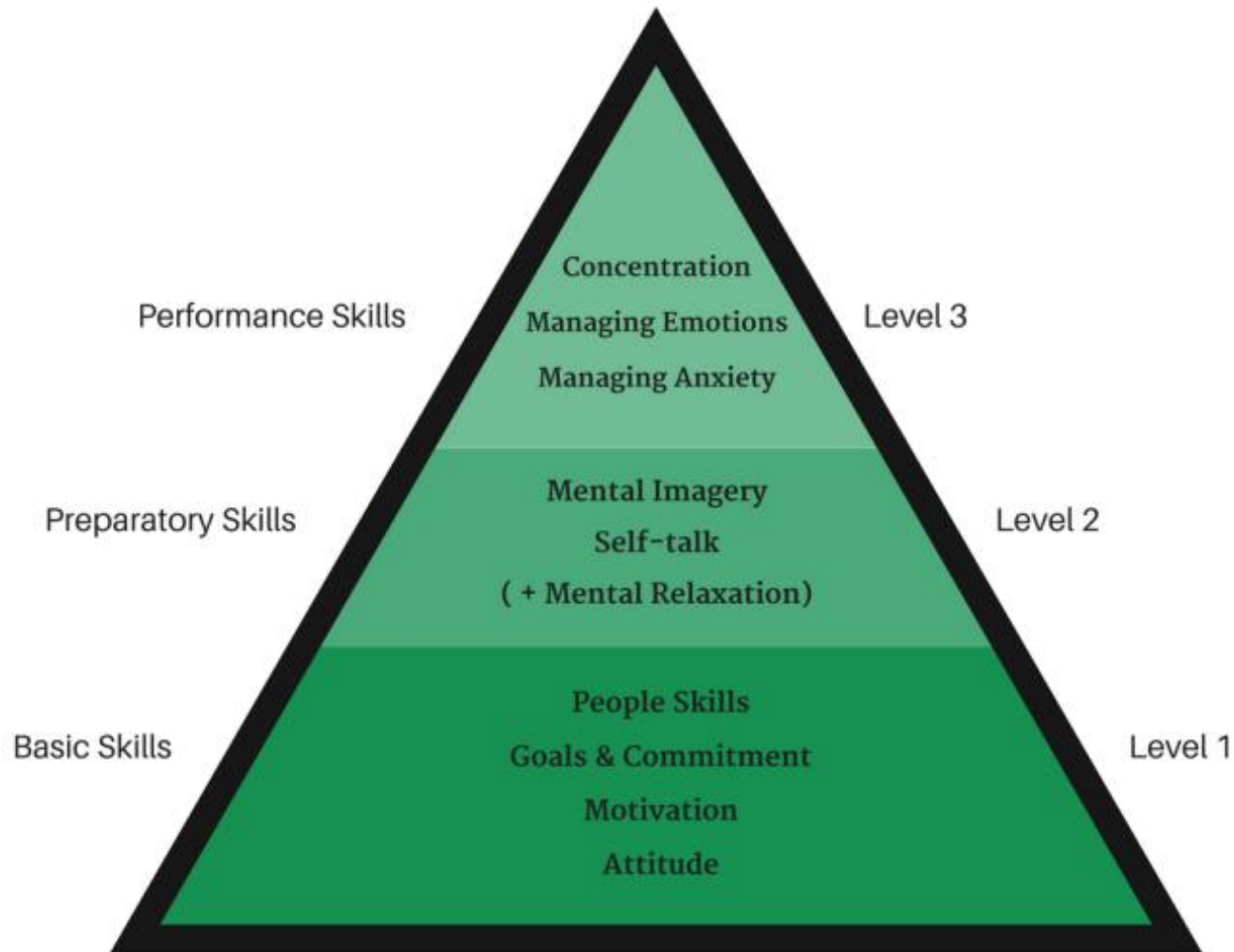


Tema Kuliah



- Menyusun Target
- Mirroring dan Komitmen
- Disiplin
- Self Assessment Readiness
- Menata Hope, Optimisme, Resiliensi dan Self Efficacy (HORE)

Tema kuliah



- 9 mental skills Lesyk
- Membangun Sikap
- Motivasi
- Komitmen dan Target



S

Specific

What is your goal?
Can you define
it as clearly
as possible?

M

Measurable

How will
you measure
your success?
What metrics
will you use?

A

Attainable

Is your goal
achievable?
What roadblocks
will you face?

R

Relevant

Is the goal
relevant to
your company?
Is it worth
targeting?

T

Time-bound

How long will
it take you
to complete
your goal?
What's your
roadmap going
forward?



KUNCI KEBERHASILAN GOAL & COMMITMENT

Menetapkan sasaran terlalu banyak dan terlalu cepat,
membuat 'individual differences' terabaikan

**setting goals that are too general, failing to set process &
performance goals, setting only technical related goals**

Penetapan sasaran ini merupakan hal yang tidak
mudah tetapi PERLU dilakukan. Kita dapat mempunyai patokan, sehingga dapat
melakukan evaluasi secara tepat dan tahu hal apa yang perlu dibenahi

We are born to win

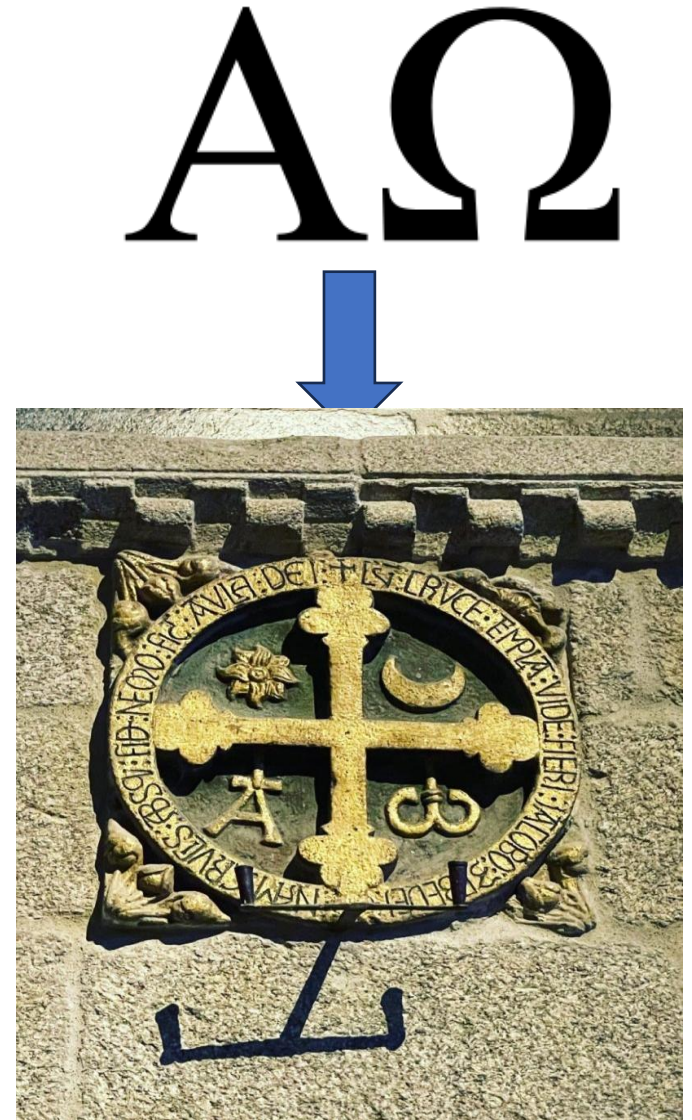


**It's a matter of
planning**

**Let's start from
the end**

Learning from Camino de Santiago..

The end of the journey, is the beginning another



Setelah ini....



Now What



Sebelum memilih, jawablah pertanyaan-2 ini ?

Apa yg ingin aku lihat dari diriku di masa depan ?

Apa yg aku tidak mau lihat dari diriku di masa depan?

Apa yg aku ingin orang lain lihat tentang diriku di masa depan?

Apa yg aku tidak ingin orang lain tidak lihat tentang diriku di masa depan ?

Masa Depan = Target



**Apa yang ingin aku
lihat tentang diriku
?**

**Apa yang tidak ingin
aku lihat tentang
diriku ?**

Apa yang aku ingin
orang lain lihat
tentang diriku ?

Apa yang aku tidak
ingin orang lain lihat
tentang diriku ?

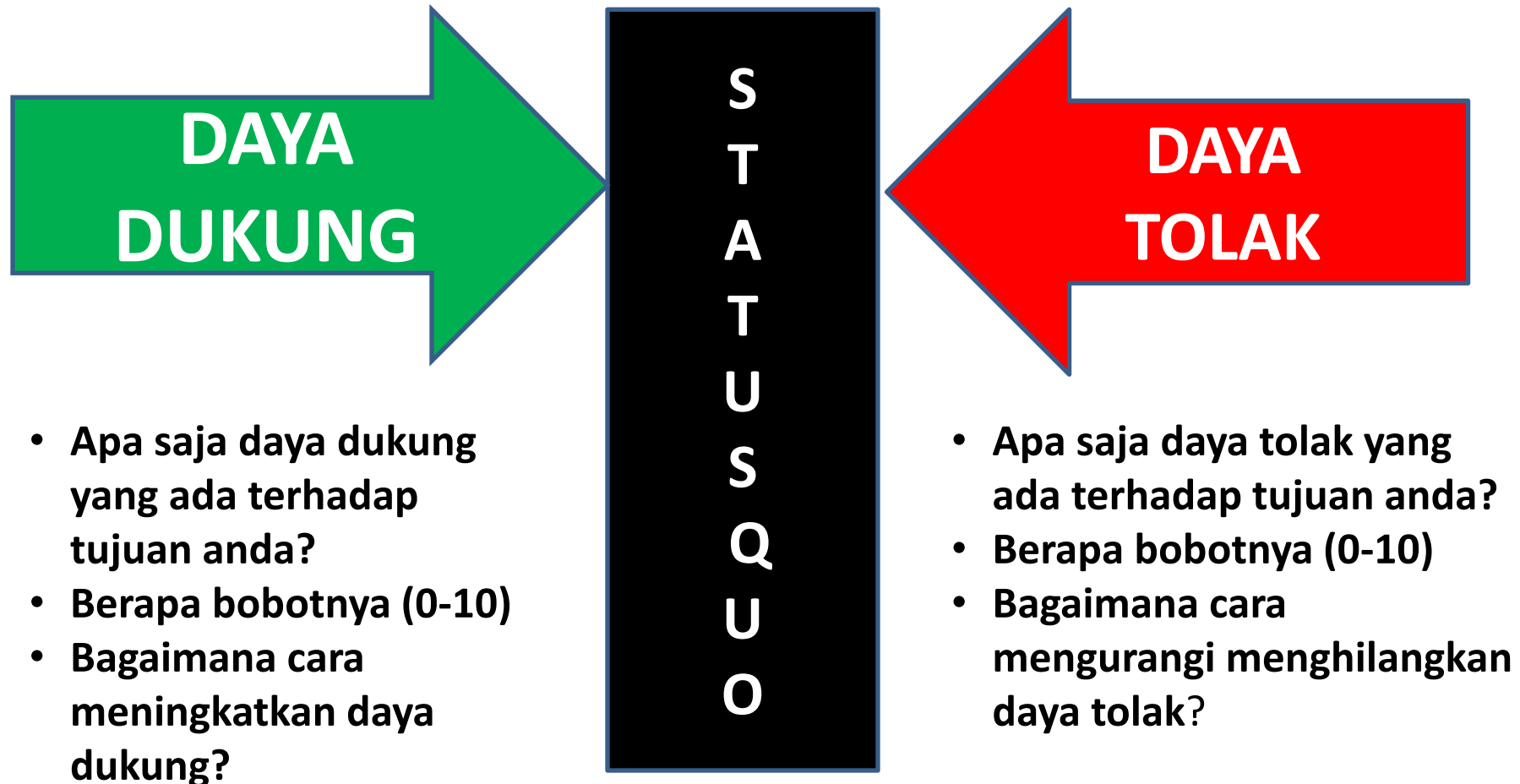


Quo Vadiz ?

X

Y

- Tuliskan 10 hal yang ingin anda capai di tahun ini?
- Buat rangking, Pilih ranking 1
- Apa bukti indrawi bahwa hal itu tercapai
- Tuliskan proses apa saja yang perlu dilakukan untuk mencapainya?



Pertanyaannya



- Apa saja yang sudah saya persiapkan untuk masa depan saya?
- Apakah saat ini semua yang diperlukan itu sudah ada dan tersedia?
- Seandainya sumber daya yang diperlukan itu belum ada, apa yang akan saya lakukan untuk masa depan saya?
- Apakah menjadi atlet profesional akan menjadi pijakan langkah meraih masa depan?
- Bagaimana saya mulai menyiapkan diri untuk memasuki profesi/ target ini ?

Observational Learningn Operant Conditioning

Acquisition

- Requirement of acquisition is attention learner pays to model:
- What makes us attend to a model:
 - 1.Consequences of model's behavior
 - 2.Observer receives reinforcement for attending the model
 - 3.Observer has sufficient skills to benefit from the modeling
 - 4.Personal characteristic of a model

Observational Learning in Operant Conditioning

Performance Observational Learning translate into behavior by the effects of reinforcement and punishment (Carroll & Bandura, 1987)

- They modify behavior in 3 ways:

1. We are more likely to perform a modeled behavior when we have observed the model experience reinforcement for that behavior

2. We are more (or less) likely to perform a modeled behavior when we ourselves will experience reinforcement (or punishment) for performing that behavior

3. Our own history of reinforcement and punishment for performing modeled behavior

Mirroring

- Mirroring, adalah salah satu model assessment berdasarkan teori belajar observational learning, di mana dalam proses ini memerlukan kemampuan melakukan refleksi, dan memiliki rujukan idola/ kondisi ideal yang diharapkan untuk performance
- Mirroring, atau bercermin adalah salah satu proses pengembangan diri, di mana seseorang di minta seolah berkaca dan melihat seberapa jauh dirinya dari ideal figure yang didolakan
- Idola dan model adalah pattern dalam teori belajar social di mana seseorang menjadi rujukan untuk berperilaku mencapai tujuan hidupnya



Metode Mirroring

**Siapa atlet
Idola anda**

**Bagaimana cara
anda agar aspek-2
tersebut mulai
diperbaiki dan
ditingkatkan**

**Mengapa
dijadikan
Idola**

**apakah dengan
kondisi sekarang
anda bisa
menyamai prestasi
idola anda ? Apa yg
harus dilakukan**

**Apa saja
kekuatannya
(mental, fisik,
Teknik)**

**Jelaskan apa
gambarannya
aspek-2 tersebut
dalam diri anda**

**Mengapa dia
sampai punya
kekuatan
seperti itu**

**Jika aspek
kekuatan idola
anda nilainya
serratus, maka
berapa nilai anda
di aspek-aspek
tersebut**

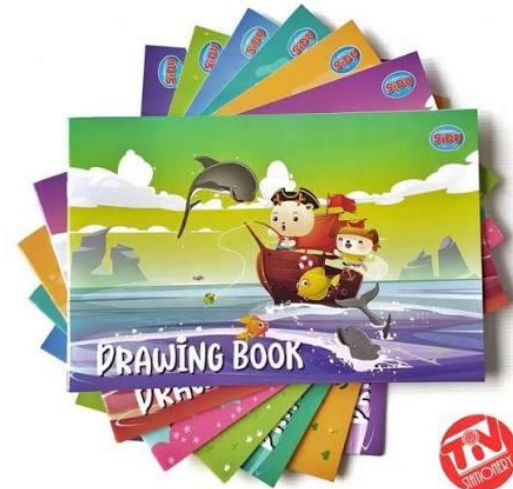
DO THING DIFFERENT



1. Ketahui keadaan Saat ini
2. Ketahui keadaan Yang Anda inginkan
3. Ketahui Sumber Daya yang diperlukan
4. Ketahui Langkah Apa yang perlu dilakukan
5. Rinci menjadi langkah2 yang dapat dilakukan

Alat-alat yg digunakan utk Mirroring

- Spidol warna-warni
- Post-it, warna warni
- Buku gambar
- Dituliskan kondisi : Fisik-Teknik-Mental- Komunikasi dengan pelatih
- Kemudian dilakukan self assessment,
- Dari hasil self assessment, akan dilakukan rencana dan target yang harus dicapai dalam kurun waktu tertentu



**Menguasai
Art therapy**

Mana yang lebih powerfull ?



Self Assessment Clearance

- Dilakukan pada masa persiapan khusus menjelang pertandingan (1 minggu sebelum berangkat)
- Tujuan mendapatkan data langsung dari atlet, berupa persepsi dan self assessment terhadap kesiapan mengikuti pertandingan
- Harapannya, bisa melakukan intervensi yang diperlukan jika terdapat indikasi-2 tertentu
- Aspek-aspek meliputi kesiapan fisik, Teknik dan juga mental psikologis

Item	Mean $\pm$ SD	V Coefficient
1. Overall confidence to play	4.86 $\pm$ 0.38	0.96 ^a
2. Confidence to play without pain	4.14 $\pm$ 0.69	0.79 ^a
3. Confidence to give 100% effort	4.57 $\pm$ 0.79	0.89 ^a
4. Confidence in injured body part to handle the demands of the situation	5.00 $\pm$ 0.00	1.00 ^a
5. Confidence to play against the level of competition	3.86 $\pm$ 0.69	0.71
6. Confidence in skill level/ability	4.57 $\pm$ 0.53	0.89 ^a
7. Confidence in desire to participate	3.86 $\pm$ 1.21	0.61
8. Confidence to be successful	3.57 $\pm$ 0.98	0.71
9. Confidence to play on playing conditions	3.29 $\pm$ 0.76	0.57
10. Confidence to not concentrate on the injury	4.14 $\pm$ 0.90	0.79 ^a

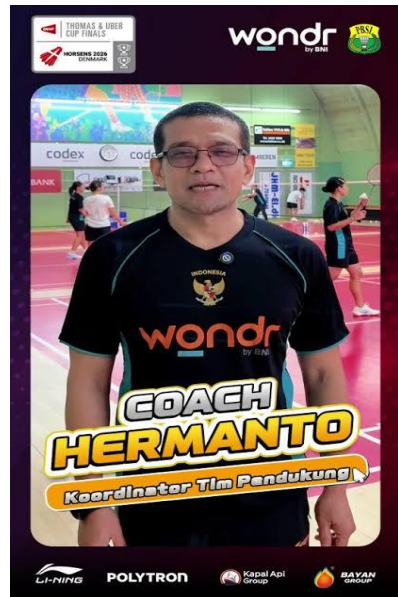
^a $P < .05$.

Hati-hati dengan jawaban faking good !

Mutiara Ayu ~~Dusman~~	ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mutiara Ayu P		80		80		80			86,7		80

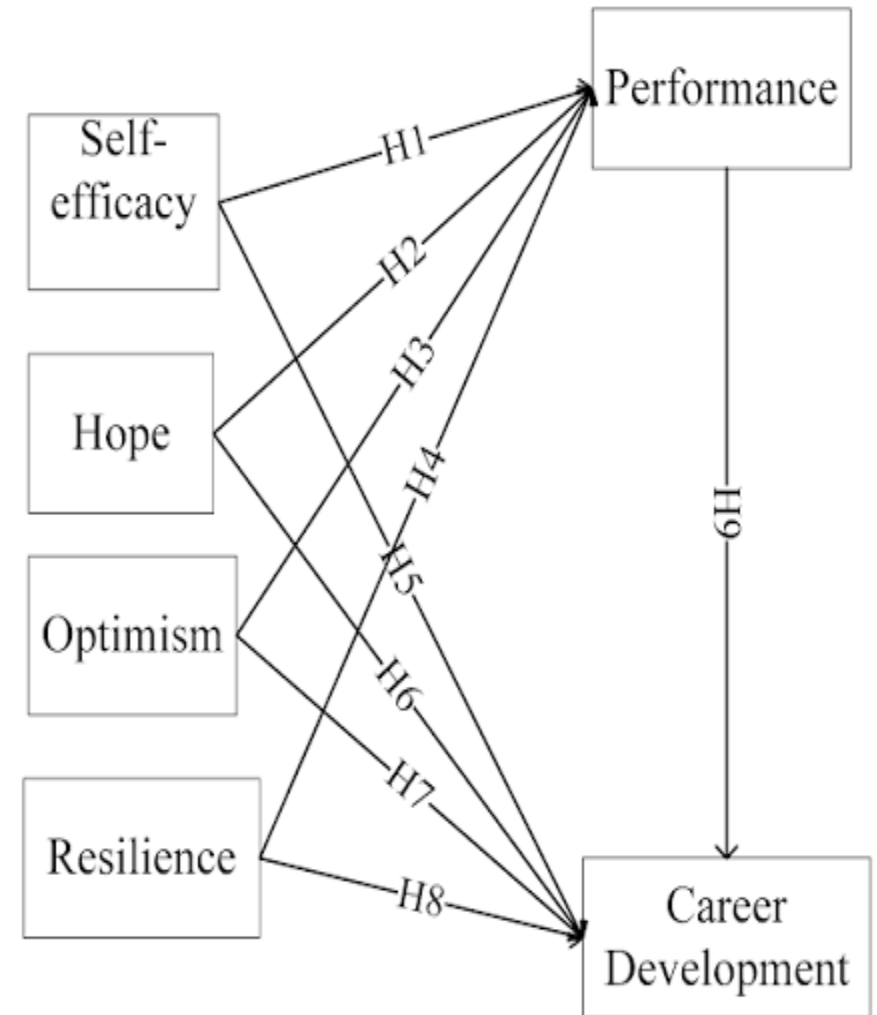
Fajar ~~Alian~~	ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fajar Alian		90		80		100		80		80	

Siapa yang perlu mengetahui Clearance Sheet



Psychological Capital

- Modal Psikologis adalah kondisi positif individu yang memiliki kepercayaan diri menghadapi situasi sulit maupun tugas-tugas yang menantang dan memberikan usaha yang cukup untuk sukses dalam pelaksanaan tugas-tugas tersebut.
- Modal psikologi menurut Luthans, Youssef dan Avolio (2007), aspek-aspeknya adalah: efikasi diri, optimisme, harapan dan resiliensi



4 komponen Psychological Capitalm

Positive Psychological Capital (PsyCap) is an individual's positive psychological state of development, rooted in the broader field of positive psychology and positive organizational behavior.

Unlike fixed personality traits, PsyCap is state-like and developable, meaning it can be trained, measured, and increased over time.



HOPE



**OPTI-
MISM**



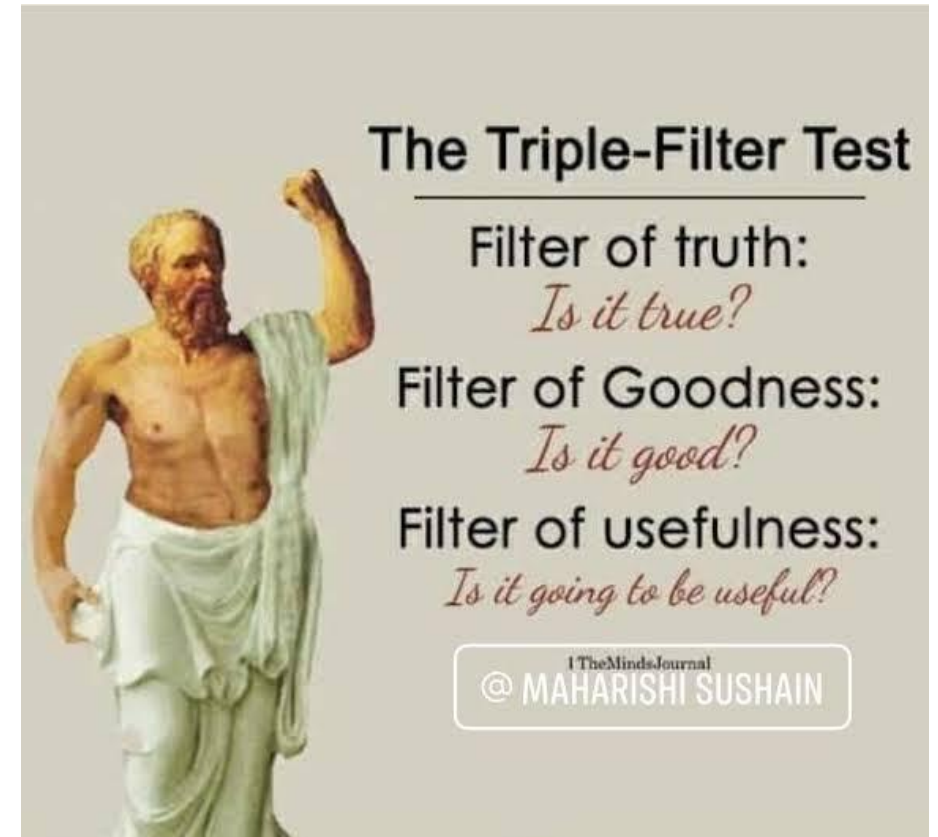
**RESILI-
ENCE**



**SELF
EFFICACY**

Menumbuhkan Modal Psikologis yang positif

- Pendekatan berbasis Psikologi Positif
- Psikolog olahraga menjadi fasilitator/ coaching membantu para atlet menemukan kekuatan dirinya
- Konseling yang berbasiskan pada kemampuan bertanya jurnalistik dan Socrates filtering, atau cartesian, yg tujuannya menemukan inner energy
- Menguasai REB Theraphy, Albert Ellis berpendapat bahwa gangguan emosional dan perilaku tidak disebabkan langsung oleh peristiwa atau situasi eksternal, tetapi oleh bagaimana cara kita menafsirkan peristiwa tersebut melalui keyakinan (beliefs).



Memahami A-B-C-D-E therapy

**Activating
Event**

BELIEF

Consequences

**DISPUTING
QUESTION**

**Effective New
Belief**

Kemenangan di Mandalika



Marc marquez akhirnya juara sprint race dan finis di mandalika

Bezzecchi dan fernandes yang crash saat sprint race, keduanya Bersama Jorge martin akhirnya juara di balapan motogp mandalika



Daftar risalah

- [Morgan King Robinson, Introduction to Psychology](#)
- [https://indonlp.com/jangan-merusak-pintunya-temukan-kuncinya-bag-3/](#)
- Dari Rapor Merah Hingga Untung Hampir Rp 1 T" selengkapnya
[https://news.detik.com/berita/d-2938862/kisah-jonan-perbaiki-kai-dari-rapor-merah-hingga-untung-hampir-rp-1-t.](#)