

# *Internal Locus Of Control (LOC) Bagi Atlet Sepak Bola dalam Mengatasi Tindakan Provokasi*

Raup Padillah

*Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Banyuwangi, Banyuwangi, 68471*

*E-mail: raup.padillah@gmail.com*

---

**Abstrak** — Psikologi dan sepak bola merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Pertandingan sepak bola yang identik dengan intrik dan drama merupakan interpretasi dari dampak psikologi para pemain tersebut. Banyak sekali kejadian tidak terduga saat pertandingan sepak bola. Salah satu situasi yang sulit dihindari atlet sepak bola saat pertandingan adalah tindakan provokasi. Pemain yang tidak siap menghadapi provokasi, berpotensi pada ketidakmampuan dalam mengendalikan emosinya. Atlet sepak bola yang memiliki *skill* mumpuni jika tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang baik selalu berpotensi menjadi sasaran aksi provokatif pemain lawan. Untuk mengantisipasi hal tersebut, atlet sepak bola dapat melatih *internal locus of control* dalam upaya meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, *internal locus of control* dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa metode konseling. Teknik konseling yang disarankan antara lain; restrukturisasi kognitif, teknik latihan asertif, dan konseling elektik. Para atlet sepak bola sangat dimungkinkan untuk berkolaborasi dengan konselor/psikolog dalam melatih *internal locus of control* sebagai upaya menghadapi aksi provokatif saat pertandingan.

**Kata Kunci** — *Internal Locus of Control (LOC), Sepak Bola, Provokasi.*

---

## I. PENDAHULUAN

Dalam industri olah raga, sepak bola merupakan salah satu dari sekian cabang olah raga yang berkembang kearah komersil. Hal ini menjadikan sepak bola menjadi pilihan bisnis yang cukup menjanjikan bagi sebagian pengusaha kaya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pengusaha yang notabene bukan ahli didunia sepak bola memiliki hampir sebagian besar saham klub-klub besar yang ada di Eropa. Hal ini membuktikan sepak bola masih menjadi magnet tersendiri bagi para pecinta olah raga. Berkembangnya permainan sepak bola menjadi salah satu hal yang menarik untuk dipelajari dari berbagai aspek. Selain skill yang menunjang pemain dalam bermain sepak bola, salah satu aspek dalam sepak bola yang dapat dipelajari khususnya bagi para pemain adalah psikologi.

Psikologi dan sepak bola merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Pertandingan sepak bola yang identik dengan intrik dan drama merupakan interpretasi dari dampak psikologi para pemain tersebut. Psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya[1]. Permainan sepak bola yang menekankan tensi tinggi saat pertandingan menuntut psikologi pemain terjaga dengan baik. Terganggunya sisi psikologi pemain akan berdampak buruk bagi rasa percaya diri saat pertandingan. Rasa percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat yang mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang[2].

Untuk menjadi atlet sepak bola profesional, melatih *skill* bermain sepak bola saja tidak cukup. Banyak faktor penunjang yang menentukan kesuksesan atlet sepak bola. Salah satu faktor tersebut adalah aspek psikologi. Atlet sepak bola profesional sangat dituntut kedisiplinannya. Hal ini termasuk salah satu bagian dari kajian psikologi yang didalamnya memuat unsur seperti kedisiplinan, konsentrasi, sportifitas, pengendalian diri, *attitude*, dan unsur-unsur yang lain. Banyak atlet sepak bola muda berbakat dan memiliki talenta luar biasa gagal dalam karir sepak bolanya akibat ketidak mampuan menguasai diri saat diluar maupun didalam lapangan. Sepak bola merupakan olah raga yang menuntut daya tahan fisik dan psikis yang tinggi. Kelelahan fisik saat pertandingan sangat berpengaruh terhadap aspek psikis (psikologi) pemain. Hal ini tentu saja akan mengganggu performa atlet dilapangan. Aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet saat pertandingan antara lain; motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian, dan konsenrasi [3].

Banyak sekali kejadian tidak terduga saat pertandingan sepak bola. Salah satu situasi yang sulit dihindari atlet sepak bola saat pertandingan adalah tindakan provokasi. Provokasi adalah semacam tindakan “pancingan” atau “tantangan” terhadap orang lain[4]. Pemain sepak bola yang mudah terkena provokasi tentu saja sangat merugikan dirinya sendiri sebagai pemain maupun tim. Tidak hanya datang dari sesama pemain, terkadang tindakan provokasi

dilakukan oleh suporter yang tidak sedikit berujung pada aksi *racism*.

Pemain yang tidak siap menghadapi provokasi, berpotensi pada ketidakmampuan dalam mengendalikan emosinya. Salah satu aksi provokasi yang terkenal dalam sepak bola adalah ketika ajang Piala Dunia 2006 antara Italia melawan Prancis. Pada saat itu pemain Prancis Zinedine Zidane tidak mampu mengendalikan dirinya akibat tindakan provokatif pemain Italia Materazzi. Zidane akhirnya mendapat kartu merah dan Prancis gagal meraih gelar juara. Kejadian tersebut tentu saja bukan kejadian pertama dalam pertandingan sepak bola. Hal ini membuktikan bahwasanya sepak bola dan psikologi merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan.

Kemampuan pengendalian diri dalam sepak bola sangatlah penting. Dalam kajian ilmu psikologi, pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing dan mengendalikan tingkah laku sendiri[5]. Atlet sepak bola yang memiliki *skill* mumpuni jika tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang baik selalu berpotensi menjadi sasaran aksi provokatif pemain lawan. Untuk mengantisipasi hal tersebut, atlet sepak bola dapat melatih *internal locus of control* dalam upaya meningkatkan kemampuan pengendalian diri.

## II. MATERI

*Locus of Control* atau lokus pengendalian yang merupakan kendali individu atas pekerjaan mereka dan kepercayaan mereka terhadap keberhasilan diri. Lokus pengendalian ini terbagi menjadi dua yaitu lokus pengendalian internal yang mencirikan seseorang memiliki keyakinan bahwa mereka bertanggung jawab atas perilaku kerja mereka di organisasi. Lokus pengendalian eksternal yang mencirikan individu yang mempercayai bahwa perilaku kerja dan keberhasilan tugas mereka lebih dikarenakan faktor di luar diri yaitu organisasi. Konsep tentang *Locus of control* (pusat kendali) pertama kali dikemukakan oleh Rotter, seorang ahli teori pembelajaran sosial. *Locus of control* merupakan salah satu variabel kepribadian (*personality*), yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap mampu tidaknya mengontrol nasib (*destiny*) sendiri[6].

### A. *Internal Locus of Control*

Konsep *locus of control* adalah bagian dari *Social learning theory*, yang menyangkut kepribadian dan mewakili harapan umum mengenai masalah faktor-faktor yang menentukan keberhasilan *reward* dan *punishment* dalam kehidupan seseorang. *Locus of control* adalah derajat dimana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatan-perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (*internal control*)[7].

*Atribusi internal* adalah sebab-sebab tingkah laku yang berkaitan dengan disposisi pribadi individu. *Atribusi internal* yang paling umum adalah kemampuan dan usaha. *Atribusi eksternal* berkaitan dengan faktor-faktor di luar diri individu, *atribusi eksternal* yang paling umum adalah tingkat kesulitan tugas dan nasib. Dengan demikian, arti *locus of control internal* menunjukkan tempat kendali atas kejadian-kejadian dan tingkah laku adalah didalam diri orang tersebut, yakni kemampuan dan usaha. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan melihat bahwa ia mampu mengontrol perilakunya (*locus of control internal*)[8].

Individu dengan *internal locus of control* yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang terjadi dalam hidup tergantung pada diri sendiri. Karakteristik individu yang mempunyai *locus of control internal* antara lain: kontrol (individu mempunyai keyakinan bahwa peristiwa hidupnya adalah hasil dari faktor internal/kontrol personal), mandiri (individu dalam usahanya untuk mencapai suatu tujuan atau hasil, percaya dengan kemampuannya sendiri), tanggung jawab (individu memiliki kesediaan untuk menerima segala sesuatu sebagai akibat dari sikap atau tingkah lakunya sendiri, serta berusaha memperbaiki sikap atau tingkah lakunya agar mencapai hasil yang lebih baik lagi), ekspektansi (individu mempunyai penilaian subyektif atau keyakinan bahwa konsekuensi positif akan diperoleh pada situasi tertentu sebagai imbalan tingkah lakunya)[9].

### B. *Provokasi dalam Sepak Bola*

Provokasi adalah tindakan yang menyebabkan reaksi seseorang seperti menjadi marah atau menyebabkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Provokasi semacam tindakan pancingan atau tantangan terhadap orang lain [10]. Provokasi merupakan salah satu tindakan yang tidak bertanggung jawab dan cenderung menimbulkan perselisihan. Dalam dunia sepak bola, aksi provokasi sangat sulit dihindari terutama bagi para atlet sepak bola.

Banyak sekali kejadian bersejarah dalam dunia sepak bola yang terjadi terkait aksi tindakan provokasi. Hal ini cenderung merugikan pemain maupun tim. Tak jarang para pemain lawan menggunakan aksi provokasi sebagai salah satu strategi dalam memancing emosi dan merusak konsentrasi lawan. Kelelahan fisik saat bertanding serta ketidaksiapan pemain menghadapi situasi seperti ini berpotensi menjadi sasaran aksi provokasi.



Gambar 1. Tindakan tidak sportif pemain akibat aksi provokasi

Salah satu tindakan tidak sportif akibat dari aksi provokasi dalam dunia sepak bola yang cukup terkenal adalah “tendangan kingfu” salah satu legenda klub sepak bola eropa papan atas Manchester United, Eric Cantona. Kejadian ini merupakan salah satu bukti gagalanya pemain sepak bola dalam mengendalikan diri ketika mendapatkan tindakan provokasi oleh suporter lawan. Akibat kejadian tersebut, tidak hanya sang pemain yang mendapatkan kerugian, melainkan klub tempat dia bermain juga terkena imbasnya. Kejadian serupa terjadi ketika piala dunia 2016 dimana pemain legenda asal Prancis, Zinedine Zidane mendapatkan tindakan provokasi oleh pemain bertahan lawan Marco Materazzi. Akibatnya, pada pertandingan diajeng bergengsi tersebut Zidane mendapatkan kartu merah dan timnya gagal menjuarai turnamen empat tahunan tersebut.



Gambar 2. Tindakan provokatif yang dialami Zidane

Saat pertandingan, setiap pemain selalu berpotensi mendapatkan tindakan provokasi. Kesiapan pemain serta pengendalian diri yang baik menentukan dalam situasi seperti ini. Hal ini membuktikan dalam sepak bola tidak hanya skill bermain saja yang perlu dilatih secara serius. Kemampuan dalam mengendalikan diri saat pertandingan menjadi faktor penting yang tidak dapat dipandang sebelah mata.

### III. PEMBAHASAN

Melihat pentingnya pemain sepak bola dalam menghadapi tindakan provokasi saat pertandingan, para pemain dapat melatih *internal locus of controll* pada dirinya. Dari beberapa hasil penelitian, kemampuan *internal locus of controll* dapat ditingkatkan melalui berbagai layanan konseling. Pemain sepak bola dimungkinkan dapat berkolaborasi dengan psikolog/konselor dalam upaya meningkatkan kemampuan *internal locus of controll* untuk menghadapi potensi situasi tindakan provokatif saat pertandingan.

#### A. Meningkatkan Internal Locus Of Control Melalui Restrukturisasi Kognitif

*Cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) merupakan salah satu teknik dalam terapi kognitif perilaku. Teknik ini dapat diterapkan dalam meningkatkan *internal locus of controll*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum *internal locus of control* berada pada kategori sedang dengan persentase sebanyak (70,8%). Skor rata-rata *internal locus of control* pada kelompok eksperimen meningkat dari 65,33 sebelum *treatment*, menjadi 71,00 setelah *treatment* dengan selisih sebesar 5,67 poin atau 8,7%. Hasil uji hipotesis antara skor pre-test dengan skor post-test kelompok eksperimen menunjukkan nilai Z skor -2,043 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,041 < 0,05 [11]. Artinya, terdapat perbedaan *internal locus of control* sebelum dan sesudah diberikan *treatment restrukturisasi kognitif*.

#### B. Meningkatkan Internal Locus Of Control Melalui Teknik Latihan Asertif

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *internal locus of control* adalah dengan menggunakan teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif adalah salah satu teknik dalam konseling behavioral yang diberikan pada individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar selama tidak menyakiti atau melanggar hak-hak orang lain.

Prosedur pelaksanaan teknik latihan asertif, yaitu: rasional strategi, identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, menentukan perilaku akhir, pemberian model perilaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktek serta terminasi.

Afiliasi semua penulis dicantumkan lengkap. Jika penulis tidak berasal dari lingkungan universitas, setidaknya nama lembaga mencantumkan kota dan negaranya. Semua email penulis wajib dicantumkan. Hasil penelitian menyebutkan hasil latihan dengan teknik asertif dalam meningkatkan *internal locus of control* berada pada kategori tinggi [12]. Dapat disimpulkan teknik ini dapat digunakan dalam meningkatkan *internal locus of control*.

#### C. Meningkatkan Internal Locus Of Control Melalui Konseling Elektik

Pendekatan konseling eklektik adalah suatu pendekatan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode dan teori dengan tujuan untuk memahami dan menerapkannya dalam situasi konseling. Pendekatan eklektik juga dikenal sebagai konseling integratif. Hal ini tentu saja disebabkan karena orientasi pendekatan eklektik adalah penggabungan teori-teori tersebut [13].

Hasil penelitian menunjukkan, berdasarkan analisis data diperoleh hasil rata-rata pretes sebesar 62,75 setelah dilakukan tindakan diperoleh hasil siklus I sebesar 75,75 kemudian pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 90,75. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *internal locus of control* melalui konseling eklektik[14].

#### IV. KESIMPULAN

Untuk menjadi atlet sepak bola profesional, melatih skill bermain sepak bola saja tidak cukup. Olah raga yang menekankan kekuatan fisik dan psikis ini menuntut para atlet selalu siap dalam menghadapi situasi dan kondisi yang terjadi saat pertandingan. Salah satu kejadian yang dialami dalam pertandingan sepak bola ada tindakan provokasi. Hal ini menuntut para atlet mampu mengendalikan diri pada saat situasi seperti ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melatih *internal locus of control*. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, *internal locus of control* dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa metode konseling. Teknik konseling yang disarankan antara lain; restrukturi kognitif, teknik latihan asertif, dan konseling elektik. Para atlet sepak bola sangat dimungkinkan untuk berkolaborasi dengan konselor/psikolog dalam melatih *internal locus of control* sebagai upaya menghadapi aksi provokatif saat pertandingan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Lidia. 2011 "Social Psychology: The Passion Of Psychology", Buletin Psikologi, vol. 02 no. 01 (0854 - 7108).
- [2] Husdarta, H.J.S. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- [3] Dosil, J. (2006). The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- [4] Poerwadarminta. W.J.S. 2003. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- [5] Chaplin, J. P. 2006. Kamus Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [6] Dennis M. Patten. 2005. An analysis of the impact of locus-of-control on internal.
- [7] Ikhsan. (2005). Hubungan Antara Locus of Control Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- [8] Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : Grasindo.
- [9] Aji, R., et al. (2010). Hubungan Antara Locus of Control Internal Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII SMKN 4 Purwokerto. Diakses Pada Tanggal 19 Januari 2014 dari [http://eprints.undip.ac.id/24802/1/LOC\\_internal\\_dan\\_Kematangan\\_Karir.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24802/1/LOC_internal_dan_Kematangan_Karir.pdf) journal.html.
- [10] Poerwadarminta. W.J.S. 2003. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- [11] Nikmaturohmah, U. et al. 2015. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kedungalar. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 1(5).
- [12] Ituga, AS. 2017. Efektivitas Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa dalam Belajar. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling. 3(2). 8-14. ISSN: 2443-2202.
- [13] Latipun, 2011. Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- [14] Tambunan, E. 2017. Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Konseling Eklektik Dengan Menggunakan Media Superhero Pada Siswa Kelas Viii-6 Smp Negeri 5 Sibolga. Jurnal Psikologi Konseling. 11(2).