

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang Masalah

Dalam kehidupan, hampir setiap hari manusia menemui kesulitan-kesulitan yang berbeda-beda. Kesulitan itu sudah menjadi bagian dari diri individu dan tidak dapat dihindari terus-menerus. Misalnya seorang pelajar, mungkin akan menemukan kesulitan dalam mata pelajarannya, seorang karyawan menemukan kesulitan dalam pekerjaannya. Kesulitan tersebut akan menghasilkan suatu perubahan, baik perubahan positif maupun perubahan negatif.

Menurut **Stoltz (2000)**, manusia jika dihadapkan pada kesulitan maupun keadaan dimana mereka harus menentukan atau memutuskan, mereka harus memiliki kemampuan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitannya. Apabila manusia tersebut tidak berusaha untuk mengembangkan kemampuan tersebut, hal ini sangat memungkinkan manusia tersebut akan mengalami adanya penurunan dalam penampilan kerjanya, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah

Kesulitan dapat terjadi dalam berbagai bidang, salah satunya dalam bidang olah raga. Berbagai macam cabang olah raga dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengamatan, tiap-tiap cabang olah raga memiliki karakteristik yang berbeda. Olah raga tertentu lebih memerlukan daya tahan, yang lain lebih memerlukan kekuatan tenaga, sedangkan yang lainnya membutuhkan keduanya sekaligus. Olah raga tertentu dilakukan secara individual

sementara yang lain memerlukan kerjasama dalam suatu regu. Selain itu, masih terlihat karakteristik-karakteristika lainnya yang membedakan satu cabang olahraga dari cabang yang lainnya.

Olah raga apapun membutuhkan penguasaan teknik, penguasaan medan, konsentrasi yang baik dalam menggunakan keterampilan, keadaan fisik dan mental tertentu. Setiap kesalahan, baik yang berasal dari kesalahan atlet dalam menggunakan keterampilannya maupun keadaan lingkungan di luar kekuasaan dirinya dapat menimbulkan akibat tertentu. Pada jenis olahraga tertentu seperti sepak bola, basket, voli akibat yang terjadi umumnya beberapa luka fisik yang tidak serius. Akan tetapi, pada jenis-jenis olah raga lainnya seperti panjat tebing kecelakaan yang terjadi dapat berakibat serius bahkan kematian.

Menghindari kecelakaan dalam olah raga panjat tebing merupakan salah satu kesulitan yang dialami oleh atletnya. Kecelakaan juga dapat terjadi akibat fasilitas yang kurang memadai yang menimbulkan kesulitan lain karena seorang atlet harus dapat menyelesaikan pertandingan dengan alat-alat secukupnya. Hal ini merupakan kesulitan yang cukup fatal, karena jika seorang atlet tidak pandai menggunakan alat-alat tersebut, maka atlet tersebut mungkin saja tidak mampu menyelesaikan pertandingannya. Karena itu dalam olah raga panjat tebing ini diperlukan alat pengaman yang sangat baik, dalam arti pengaman tersebut dilakukan oleh orang yang profesional (*belayer*) dan tali-tali yang masih dalam keadaan sangat baik dan layak untuk dipakai.

Olah raga panjat tebing merupakan olah raga yang sulit, karena seorang pemanjat harus benar-benar menguasai teknik, mengerti bentuk dan karakter dari

tebing yang akan dipanjat, memahami cuaca yang mungkin terjadi dan memiliki peralatan termasuk berbagai macam alat pengaman yang lengkap untuk mencegah terjadinya kecelakaan. Karena itu saat ini olah raga panjat tebing jarang dilakukan di tebing yang asli. Mereka mulai membuat papan panjat yang akhirnya dikenal dengan panjat dinding atau panjat tebing buatan.

Dalam olah raga panjat tebing, atlet tidak langsung berhadapan dengan atlet lain, namun yang ia hadapi adalah sebuah tebing atau dinding yang ditebahi *point-point* (batu pegangan) yang diatur oleh pembuat jalur. Karena itu sesulit apapun jalur, atlet harus mampu untuk menyelesaikannya agar dapat memenangkan pertandingan.

Setiap pertandingan panjat tebing memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda berdasarkan kategori pertandingan, dan setiap atlet akan menghadapi kesulitan tersebut dengan cara yang berbeda pula. Kesulitan yang ditemui dalam panjat tebing ini berbagai macam, mulai dari dalam diri (*internal*) maupun dari luar dirinya (*eksternal*). Kesulitan dari dalam diri atlet yaitu bagaimana atlet membaca jalur pemanjatan (*orientasi medan / ormed*), memperkirakan resiko dan gerakan (teknik yang dipakai) ketika memanjat, dan mempersiapkan mental menjelang pemanjatan. Sedangkan kesulitan dari luar diri yaitu medan pemanjatan (bentuk dan tinggi papan panjat), *grade* (tingkat kesulitan) jalur pemanjatan.

Kemampuan seorang atlet panjat tebing untuk bertahan dengan segala tekanan yang diterimanya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya dikenal sebagai *Adversity Quotient* (AQ) (Stoltz 2000). AQ

memiliki 4 dimensi, yaitu C (*Control/Pengendalian*), merupakan suatu situasi dan sejauh mana individu dapat mengendalikan reaksinya terhadap suatu kesulitan; O (*Ownership/Kepemilikan*), yang mempertanyakan sejauh mana individu mengandalkan dirinya sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa mempedulikan penyebabnya; R (*Reach/Jangkauan*), yaitu sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu; dan E (*Endurance/Daya Tahan*), yaitu berapa lama kesulitan akan berlangsung yang selanjutnya akan mempengaruhi seberapa lama ketahanan individu. AQ merupakan pola reaksi atas semua bentuk dan intensitas dari kesulitan yang menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap kesulitan yang dihadapinya (**Stoltz, 2000**). Derajat AQ menentukan bagaimana respon individu terhadap kesulitan, sehingga individu dengan AQ tinggi akan memperlihatkan prestasi, produktivitas, kreativitas, ketekunan, daya tahan dan vitalitas yang lebih besar dari pada rekan-rekan mereka yang memiliki AQ yang lebih rendah (**Stoltz,2000**).

Menurut **Stoltz** individu dengan AQ tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Individu dengan AQ sedang, walaupun telah berusaha untuk mengatasi kesulitan, terkadang mereka mengalami kegagalan jika kesulitan yang dihadapi mulai menumpuk. Sedangkan individu dengan AQ rendah, mereka merasa pesimis dan tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan yang pada akhirnya membuat individu menghindari dan memandang kesulitan sebagai hambatan, beban atau halangan (**Stoltz,2000**).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 16 atlet panjat tebing, peneliti mendapat informasi bahwa kesulitan yang dialami ketika melakukan pemanjatan

tidak sama antara satu atlet dengan atlet lainnya. Menurut mereka, pengalaman dalam pemanjatan sangat berpengaruh dalam pertandingan, sehingga kesulitan yang dirasakan tiap atlet berbeda-beda. Mereka juga mengatakan bahwa seringnya berlatih akan membantu mereka mengatasi kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul ketika memanjat.

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mereka ada juga dalam tahap persiapan seorang atlet misalnya ketika berlatih, mereka akan dilatih oleh seorang pelatih. Pelatih akan menentukan jenis latihan dari para atlet. Jenis latihan harus dapat diselesaikan oleh para atlet, meskipun tidak sesuai dengan spesifikasi atlet tersebut, misalnya seorang atlet harus melakukan latihan *speed* (kecepatan) padahal ia adalah atlet kategori *difficult* (*kesulitan*). Kemudian kesulitan pada saat pelaksanaan antara lain memperkirakan dan mengingat gerakan ketika ormed (orientasi medan) karena hanya itu kesempatan bagi mereka untuk melihat jalur dan banyaknya *point* yang ada pada papan panjat sebelum mereka masuk dalam ruang karantina. Karena jika atlet baru memperkirakan atau mencoba-coba gerakan yang akan dilakukan ketika mulai memanjat, waktu yang disediakan tidak akan cukup, dan atlet akan mudah kehabisan tenaga sebelum mencapai *top*. Kemudian di dalam ruang karantina tersebut para atlet dikumpulkan untuk melakukan pemanasan sebelum menuju ruang transit. Dalam ruang karantina tersebut para atlet memiliki waktu mencari jalan keluar untuk kesulitan ketika melakukan ormed. Biasanya mereka akan mulai membahas cara mereka membaca jalur dan gerakan yang akan dilakukan ketika mulai memanjat, dengan atlet-atlet

yang merupakan teman dekatnya. Hal ini menimbulkan kesulitan baru, ketika cara membaca berbeda dan memunculkan keraguan dalam diri atlet tersebut.

Keraguan yang dirasakannya sangat berpengaruh pada kepercayaan diri atlet, karena kesalahan dalam melakukan gerakan dapat berakibat fatal bagi pemanjatan. Misalnya jatuh karena tidak dapat memegang *point*, tidak memasang *runner* (alat pengait pada papan dengan tubuh atlet), atau memaksakan untuk meraih *point* yang berada di atasnya.

Ketika atlet mendapat giliran untuk memasuki ruang transit, ketegangan yang dirasakan semakin meningkat, karena ruang transit berada tepat di belakang papan panjat. Di sana mereka tidak dapat melihat atlet lain yang sedang memanjat, namun mereka dapat mendengar atlet tersebut berteriak untuk memotivasi dirinya bahkan ada juga yang jatuh dan membentur papan, mereka juga dapat mendengar dan melihat para penonton yang berteriak memberi dukungan. Mendengar suara hantaman tubuh atlet dengan papan, biasanya hal ini akan menciutkan mental para atlet yang akan segera memanjat. Mereka akan melakukan pemanasan terakhir untuk menurunkan ketegangan yang dirasakan.

Setelah tiba saatnya memanjat, atlet harus melengkapi dirinya dengan alat-alat memanjat, antara lain *harnest* (tali pengaman pribadi pada tubuh atlet), *chalkbag* (kantong yang berisi magnesium) untuk membantu tangan atlet memegang *point* agar tidak licin, sepatu panjat, kemudian panitia akan memasang tali pengaman pada *harnest*. Pada kenyataannya tidak semua atlet memiliki peralatan panjat pribadi seperti sepatu panjat, ini akan membuat atlet mengalami kesulitan untuk menginjak *point* yang dijadikan tumpuan tubuhnya,

karena jika kaki atlet tersebut berkeringat maka atlet tersebut dapat jatuh. Begitu juga dengan *calkbag* jika tidak terikat dengan baik, *calkbag* tersebut bisa jatuh dan menyulitkan atlet untuk memegang *point*. Setelah siap, atlet keluar dari ruang transit. Ketika keluar, atlet akan melihat atlet lainnya yang sudah memanjat dengan ekspresi mereka yang berbeda-beda. Ekspresi senang, kecewa, sedih, biasanya akan membuat atlet kehilangan konsentrasinya. Untuk itu atlet harus mengumpulkan kembali konsentrasi dan tenaganya agar pemanjatan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh atlet. Hilangnya konsentrasi dan kehabisan tenaga merupakan kesulitan berikutnya.

Ketika mulai memanjat, kesulitan yang ditemui adalah waktu, dalam waktu yang disediakan biasanya 6 menit, atlet harus menyelesaikan pemanjatannya. Kemudian mengatur tenaga yang dikeluarkan agar tenaga yang tersisa cukup sampai *top* (puncak papan panjat), ketika memanjat atlet harus mampu untuk berkonsentrasi dengan baik, meskipun terjadi hal-hal yang tidak diduga sebelumnya seperti terpeleset (tidak sampai terjatuh), jatuhnya *calkbag*, lupa gerakan atau jalur tidak sesuai dengan apa yang telah diperkirakan, keluar dari *roof* (papan *vertikal* kemudian *horisontal*), hingga menuju *top*.

Setelah selesai melakukan pemanjatan, ketegangan para atlet tidak berhenti sampai di situ, biasanya mereka akan melihat atlet-atlet lain memanjat. Karena peringkat atlet ditentukan ketika semua atlet selesai memanjat. Saat-saat ini merupakan saat yang sulit bagi para atlet, dimana atlet yang merasa dirinya mampu ternyata tidak berhasil mencapai peringkat yang diinginkan, misalnya jatuh di tempat yang sebenarnya bisa ia lewati, dikalahkan oleh atlet lain yang

kemampuannya di bawah dirinya dan lain-lain. Pada saat seperti ini atlet sering merasa kecewa dan sangat memungkinkan bagi para atlet tidak menerima kekalahannya tersebut dan berpengaruh pada relasi atlet tersebut dengan atlet lainnya.

Dari wawancara yang dilakukan pada 16 orang atlet diperoleh fakta bahwa ternyata tidak semua atlet dapat mengatasi kesulitan dalam sebuah pertandingan. Informasi lainnya yang diperoleh peneliti adalah ketika berada di ruang transit mereka sangat membutuhkan ketenangan karena akan membantu mereka untuk lebih berkonsentrasi. Mereka harus berusaha tidak menghiraukan hal-hal yang dapat memecah konsentrasinya. Jika mereka mampu menjaga konsentrasinya maka atlet tersebut akan sangat konsentrasi ketika memanjat. Dari 16 orang tersebut hanya 6 orang yang mampu untuk menjaga konsentrasinya, sehingga atlet melakukan pengendalian spontan, dalam hal ini adalah ketika atlet salah melakukan ormed maka atlet harus cepat untuk menentukan gerakan atau teknik apa yang akan dilakukannya hal ini menggambarkan aspek C (*Control*) tinggi sedangkan yang lainnya 8 orang yang mengalami kesulitan namun pada akhirnya mampu mengembalikan konsentrasinya dengan memikirkan gerakan lainnya dan mereka merasa mampu mengatasi kesulitan tersebut, hal ini mencerminkan aspek C (*Control*) yang sedang. Sisanya sebanyak 2 orang kehilangan konsentrasi bahkan hanya berteriak karena kesal tanpa melakukan apapun dan merasa tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut, sehingga sering gagal dalam pertandingan hal ini mencerminkan aspek C (*Control*) yang rendah.

Ketika berada di karantina mereka akan mulai membahas gerakan yang akan dilakukan dengan atlet yang dianggap lebih berpengalaman. Sering kali para atlet yang kurang berpengalaman akan mengikuti gerakan yang dilakukan oleh atlet lainnya karena kurang percaya diri, padahal mereka sudah memiliki gerakannya sendiri (sesuai dengan pengalaman atau ketika berlatih). Namun ketika memanjat ternyata gerakan tersebut salah yang akhirnya membuat mereka tidak berhasil menyelesaikan pertandingan. 5 orang dari mereka akan menyalahkan atlet yang memberitahu gerakan tersebut, bahkan berpikir bahwa atlet tersebut sengaja ingin menjatuhkan mereka, atau menyalahkan pembuat jalur pertandingan hal ini mencerminkan aspek O (*Ownership*) yang rendah. 11 orang akan menyadari bahwa kekalahan itu disebabkan karena kesalahan mereka dan mereka akan menerima kealahannya tanpa menyalahkan orang lain hal ini mencerminkan aspek O (*Ownership*) yang tinggi.

Untuk meraih prestasi, misalnya memperoleh medali atau memenangkan suatu pertandingan, ada beberapa babak yang harus dilewati antara lain kualifikasi, semifinal, dan final. 9 orang mengatakan bahwa “kedongkolan” mereka adalah ketika mereka kurang 1 point dari *standart* yang ditentukan. Namun setelah teman-teman atau pelatih menenangkan dan meyakinkan mereka, maka mereka akan berusaha untuk lebih menerima dan berlatih lebih keras untuk pertandingan lainnya hal ini mencerminkan aspek R (*Reach*) yang tinggi. Sedangkan 7 orang lainnya, mereka akan merasa sangat kecewa dan merasa dirinya tidak mampu yang akhirnya akan mempengaruhi kehidupan atlet tersebut, misalnya menjadi tidak semangat melakukan latihan, bahkan membuat atlet

tersebut tidak melakukan latihan sama sekali karena merasa percuma hal ini mencerminkan aspek R (*Reach*) yang rendah.

Sebenarnya dalam panjat tebing terdapat kesulitan yang bergradasi selain dari babak kualifikasi, semifinal, final. Kesulitan lainnya dapat dilihat melalui tingkatannya, misalnya daerah atau nasional. Semakin tinggi tingkatannya tentu saja kesulitannya semakin besar. Biasanya kesulitan dari teknik pemanjatan itu sendiri antara lain banyaknya dan besarnya point, jangkauan, gerakan, cuaca (hujan atau panas terik). Sehingga setiap atlet pasti menghadapi kesulitannya masing-masing. Dari 16 orang tersebut, 10 orang merasa kesulitan itu merupakan tantangan yang harus diselesaikan sehingga dapat berpikir positif untuk melanjutkan pertandingan berikutnya dengan kesulitan yang berbeda hal ini mencerminkan aspek E (*Endurance*) yang tinggi, sedangkan 6 orang lainnya mengatakan bahwa kesulitan-kesulitan itu selalu datang dan sulit untuk diatasi. Misalnya ketika mereka merasa kesulitan di papan satu, maka mereka akan berpikir bahwa di atas (papan berikutnya) akan lebih sulit, sehingga mereka mereka ragu untuk dapat menyelesaikan pertandingan tersebut. Jika mereka dapat menyelesaikannya mereka hanya menganggap itu hanya sebagai keberuntungan saja hal ini mencerminkan aspek E (*Endurance*) yang rendah.

Kesulitan lainnya adalah saat mereka harus menerima kekalahan. Ketika ditanya mengenai bagaimana menerima kekalahan, beberapa atlet menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar atau sedang tidak 'hoki' tanpa menyalahkan orang lain (hal ini mencerminkan AQ yang tinggi). Beberapa atlet ada yang mengatakan ia akan merenung dan berlatih lebih keras (cerminan AQ sedang). Ada juga merasa

sangat kecewa dan tidak menerima kekalahannya (mencerminkan AQ rendah). Selain itu diinformasi bahwa ada atlet yang terus melanjutkan dan mengerahkan semua kemampuannya hingga akhirnya mampu maju ke babak berikutnya, ada yang langsung menyerah begitu saja. Ada juga atlet yang sebenarnya mampu untuk memenangkan pertandingan namun tidak berhasil mengatasi kesulitan dalam dirinya sendiri (misalnya ada masalah dalam keluarga).

Berdasarkan hal diatas, tampak bahwa tidak semua atlet panjat tebing mampu bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan-hambatan dan mampu untuk mengatasinya dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai *Adversity Quotient* pada atlet panjat tebing di Jawa Barat.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimanakah gambaran derajat *Adversity Quotient* (AQ) pada atlet panjat tebing di Jawa Barat.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai derajat *Adversity Quotient* (AQ) pada atlet panjat tebing di Jawa Barat.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai derajat dan dimensi *Adversity Quotient* (AQ) pada atlet panjat tebing di Jawa Barat.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberi informasi tambahan pada bidang ilmu Psikologi Olah Raga khususnya yang berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ)
- Digunakan sebagai bahan masukan bagi penelitian lain yang berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ) pada atlet.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi sumbangan informasi bagi FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) mengenai pentingnya AQ yang tinggi untuk menghasilkan atlet-atlet panjat tebing yang lebih berkualitas.
- Memberi sumbangan informasi bagi para atlet panjat tebing mengenai AQ yang dimilikinya, agar dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya untuk lebih mampu mengatasi kesulitan yang dialami dalam suatu pertandingan panjat tebing.

1.5. Kerangka Pikir

Dalam dunia olah raga, untuk menjadi atlet yang berprestasi (sering memenangkan pertandingan) atlet pasti menghadapi kesulitan-kesulitan dalam cabang olah raga yang digelutinya. Setiap pertandingan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Setiap atlet menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut dengan cara yang berbeda-beda pula. Bagaimanapun cara atlet-atlet tersebut mengatasi kesulitan, mereka harus berjuang untuk meraih kemenangan dari setiap pertandingan yang diikutinya untuk maju ke pertandingan yang lebih tinggi tingkatnya. Kesulitan yang ditemui dalam panjat tebing ini berbagai macam, mulai dari dalam diri (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Kesulitan dari dalam diri atlet yaitu bagaimana atlet membaca jalur pemanjatan (*ormed*), memperkirakan resiko dan gerakan (teknik yang dipakai) sewaktu memanjat, dan mempersiapkan mental menjelang pemanjatan. Sedangkan kesulitan dari luar diri yaitu medan pemanjatan (bentuk dan tinggi papan panjat), *grade* (tingkat kesulitan) jalur pemanjatan, dan cuaca yang tidak dapat dipastikan. Selain itu kesulitan ditemui mulai dari persiapan yaitu ketika berlatih dan pada pertandingan. Dengan demikian, tidak dapat disangkal lagi, bahwa menjadi atlet yang berprestasi itu sangat sulit, sehingga tidak heran jika banyak sekali orang yang melakukan panjat tebing, namun hanya sedikit yang berhasil menjadi atlet yang berprestasi.

Menurut **Stoltz (2000)** setiap atlet memerlukan *Adversity Quotient* (AQ), yaitu kemampuan untuk mengatasi kesulitan. AQ memiliki 4 dimensi, yaitu C

(*Control*/Pengendalian), O (*Ownership*/Kepemilikan), R (*Reach*/Jangkauan), dan E (*Endurance*/Daya Tahan).

Dimensi pertama adalah *Control* mempertanyakan berapa besar kendali yang dirasakan atlet panjat tebing terhadap situasi sulit yang dihadapi. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Control* tinggi secara positif mampu mempengaruhi dan mengendalikan responnya terhadap kesulitan pemanjatan yang dihadapinya. Para atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Control* sedang akan merespon kesulitan-kesulitan dalam pemanjatan sebagai sesuatu yang sekurang-kurangnya berada dalam kendalinya, tergantung pada besarnya kesulitan itu. Individu akan sulit mempertahankan perasaan mampu memegang kendali bila dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau masalah-masalah yang lebih berat dalam pemanjatannya. Para atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Control* rendah merasa bahwa peristiwa atau masalah pemanjatan yang dihadapinya berada di luar kendali dan hanya sedikit yang bisa dilakukan untuk mencegah atau membatasi kerugian-kerugiannya karena mereka tidak bisa mengendalikan emosinya.

Dimensi kedua adalah *Ownership* mempertanyakan sampai sejauh manakah atlet panjat tebing mengakui akibat-akibat kesulitan itu. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Ownership* tinggi merasa perlu untuk memperbaiki setiap kesulitan dalam pemanjatan yang dilakukannya tanpa mempermasalahkan dan menyalahkan apa atau siapa yang menyebabkan kesulitan tersebut. Mereka mampu menilai dan memecahkan masalah dalam pemanjatannya, melakukan tindakan yang efektif, menggali kesulitan untuk mencari peluang, dan menghindari melakukan kesalahan yang sama di waktu yang akan datang. Atlet

panjat tebing yang memiliki dimensi *Ownership* sedang merespon masalah-masalah pemanjatan sebagai suatu masalah yang terkadang berasal dari dirinya sendiri, mereka kadang-kadang akan mempermasalahkannya sendiri secara tidak perlu, dan mereka akan membatasi tanggung jawab dalam masalah pemanjatannya hanya pada hal-hal dimana mereka merupakan penyebab langsungnya, dan tidak bersedia memberikan lebih banyak kontribusi. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Ownership* rendah akan menyalahkan orang lain ataupun menyalahkan keadaan.

Dimensi ketiga adalah *Reach* seberapa besar atlet mampu membatasi dampak kesulitan hanya pada penyebabnya secara spesifik sehingga tidak meluas dan mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Reach* tinggi mempunyai kemampuan yang baik dalam merespon masalah-masalah yang mempengaruhi pemanjatan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Reach* sedang akan merespon masalah-masalah yang mempengaruhi pemanjatan sebagai sesuatu yang spesifik, namun kadang mereka akan membiarkan masalah-masalah tersebut masuk sehingga mempengaruhi prestasinya. Pada saat atlet panjat tebing mengalami kekecewaan dan merasa lemah, mereka akan menganggap kesulitan sebagai bencana dan mengubah kemunduran menjadi malapetaka, sehingga masalah-masalah tersebut menjadi lebih luas dan lebih hebat daripada yang semestinya dan mereka akan mengandalkan orang lain untuk menariknya keluar dari lubang emosionalnya tersebut. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Reach* rendah akan melihat masalah-masalah pemanjatannya sebagai suatu

bencana yang mempengaruhi prestasinya. Masalah yang dihadapinya tersebut mempunyai potensi yang tinggi untuk membangkitkan rasa takut, keadaan tidak berdaya, apatis dan tidak bertindak.

Endurance mempertanyakan dua hal, berapa lama individu menganggap kesulitan dalam pemanjatan yang akan berlangsung, dan berapa lama atlet tersebut mampu bertahan dalam kesulitan itu. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Endurance* tinggi menganggap kesulitan yang muncul dalam pemanjatan sebagai sesuatu yang sifatnya sementara dan cepat berlalu, sehingga membuat mereka dapat bertahan terhadap kesulitan yang ada karena pemikiran tersebut menimbulkan peningkatan motivasi dan optimisme. Di dalam menghadapi masalah pemanjatannya, mereka tidak mudah menyerah, tekun, sabar, dan mereka akan memikirkan alternatif-alternatif tindakan untuk mengatasi masalah tersebut. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Endurance* sedang akan merespon masalah-masalah dalam memanjat dan penyebab-penyebabnya sebagai sesuatu yang berlangsung lama. Hal ini akan membuat mereka menunda mengambil tindakan yang konstruktif. Dengan masalah-masalah pemanjatan berukuran kecil sampai menengah, atlet panjat tebing bisa mempertahankan keyakinan dan melangkah maju, namun ada saat dimana mereka menjadi lemah dan harapan seperti lenyap, terutama sewaktu mengalami masalah pemanjatan yang cukup berat, misalnya kekalahan. Atlet panjat tebing yang memiliki dimensi *Endurance* rendah akan memandang peristiwa-peristiwa positif dalam pemanjatannya sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan kesulitan memanjat yang muncul sebagai peristiwa yang berlangsung lama. Mereka merasa tidak berdaya atau tidak

ada harapan lagi, sehingga lama-kelamaan bisa menimbulkan rasa sinis terhadap pemanjatannya.

Atlet panjat tebing dengan AQ tinggi tahu untuk mencapai kesuksesan dalam panjat tebing dibutuhkan usaha yang kuat, sehingga setiap usaha yang dilakukan akan menuntun mereka pada kemajuan-kemajuan lebih lanjut dalam pemanjatannya. Mereka memiliki keyakinan diri yang besar, sehingga atlet yang termasuk tipe ini memiliki daya tahan dan harapan untuk terus maju menghadapi tantangan di dalam memanjat.

Atlet panjat tebing dengan AQ tinggi gigih, ulet, tabah, dan terus bekerja keras di dalam menghadapi masalah pemanjatan, dan saat mereka merasa lelah, mereka akan melakukan introspeksi diri dan terus bertahan. Hasilnya, atlet dengan AQ tinggi bisa menempuh kesulitan-kesulitan memanjat dengan keberanian dan disiplin tinggi. Walaupun atlet dengan AQ tinggi kadang-kadang merasa bosan, ragu-ragu, dan menemukan kegagalan di dalam pemanjatannya, mereka bisa memulihkan kekuatan dan mengumpulkan tenaga baru untuk terus menghadapi kesulitan di dalam pemanjatannya. Berbeda dengan atlet dengan AQ sedang dan rendah, atlet panjat tebing dengan AQ tinggi menyambut baik tantangan-tantangan dalam pemanjatan, mereka bisa memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang untuk mendapatkan yang terbaik dari pemanjatannya.

Tantangan-tantangan akibat perubahan dalam pemanjatan membuat atlet dengan AQ tinggi berkembang pesat, mereka menyambut baik kesempatan untuk bergerak maju dalam pemanjatannya. Atlet panjat tebing dengan AQ tinggi

memberikan kontribusi paling banyak dalam pemanjatannya bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki AQ sedang dan rendah, mereka mewujudkan hampir seluruh potensi diri mereka. Atlet panjat tebing dengan AQ tinggi memiliki usaha yang besar, inovatif, memiliki kegesitan yang tinggi serta mampu mengambil keputusan untuk terus maju sehingga mereka mampu mencapai prestasi yang juga tinggi.

Atlet panjat tebing dengan AQ sedang merasa cukup puas dengan dengan prestasi yang telah dicapai dan tidak berusaha melihat kemungkinan atau kesempatan yang bisa diraihinya dalam panjat tebing, sehingga potensinya belum optimal. Di dalam pemanjatan, mereka masih menunjukkan sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha, mereka masih bekerja dengan keras apa yang perlu dikerjakan di dalam pemanjatannya agar mereka memiliki rasa aman. Dalam pemanjatan, atlet panjat tebing dengan AQ sedang bisa bekerja secara kreatif dan mengambil resiko dengan penuh perhitungan, tetapi biasanya mereka mengambil jalan yang aman, akhirnya hal tersebut akan membuat mereka menjadi semakin lamban, lemah, dan mengalami penurunan kinerja dalam pemanjatan.

Respon atlet dengan AQ sedang terhadap perubahan dalam pemanjatan sangat terbatas, mereka menghindari perubahan karena ingin tetap merasa aman. Mereka cenderung melakukan perubahan yang sedikit dan menghindari perubahan besar. Mereka kurang memberi kontribusi, walaupun mereka memperoleh prestasi dalam pemanjatannya, jadi prestasi yang didapat kurang optimal.

Atlet panjat tebing dengan AQ sedang cukup mampu menghadapi kesulitan dalam pemanjatannya, namun cenderung mempertimbangkan resiko-

resiko dan keuntungan dalam menghadapi kesulitan memanjat tersebut. Atlet panjat tebing dengan AQ sedang juga cukup inovatif dan cukup gesit dalam mengatasi masalah pemanjatannya, namun bila masalah yang dialami semakin menumpuk, membuat dirinya cenderung kurang inovatif dalam mencari penyelesaian masalah serta cenderung kurang gesit, dan mereka cenderung untuk menyerah. Oleh karena itu, prestasi yang ditampilkan akan sedang juga.

Atlet panjat tebing dengan AQ rendah mengabaikan pencapaian prestasi yang tinggi, mereka cenderung sinis, murung, marah, frustrasi, serta menyalahkan orang atau situasi di sekelilingnya bila menemui masalah dalam pemanjatannya, mereka cenderung mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikirannya, mereka juga tidak menggunakan potensi yang dimilikinya.

Atlet panjat tebing dengan AQ rendah memiliki ambisi, semangat, serta produktivitas yang kurang di dalam memanjat, mereka kurang berani dalam mengambil resiko, tidak kreatif, dan kurang memiliki inisiatif di dalam menghadapi masalah-masalah pemanjatannya

Atlet panjat tebing dengan AQ rendah akan menolak terjadinya perubahan dalam kegiatan memanjatnya, mereka memilih untuk menjalani pemanjatan seperti sebelumnya. Mereka juga tidak memiliki keyakinan di dalam pemanjatannya, hal ini menyebabkan mereka memberi kontribusi kecil dan kurangnya kreativitas di dalam mengatasi masalah dalam pemanjatannya. Atlet panjat tebing dengan AQ rendah akan memiliki usaha yang rendah untuk mengatasi masalah dalam pemanjatannya, kurang inovatif dalam mencari penyelesaian masalah, kurang gesit dalam menyelesaikan masalah memanjatnya

serta akan mengambil keputusan untuk menyerah, sehingga masalah yang ada tidak dapat diatasi. Oleh karena itu prestasi yang ditampilkan akan rendah.

Derajat AQ para atlet dipengaruhi oleh lima faktor yaitu prestasi yang dicapai, kemauan dan bakat, peran orang tua, pelatih serta teman sesama atlet dimana individu tersebut berinteraksi (**Dweck & Seligman dalam Stoltz, 2000:47**). Prestasi yang dicapai menunjuk pada bagian diri atlet yang paling mudah terlihat oleh orang lain. Prestasi merupakan hal yang paling sering dinilai atau dievaluasi. Seorang atlet akan terus menerus menilai dan mengevaluasi prestasi yang dicapai atlet lain. Dengan adanya kepuasan atas prestasi yang dimilikinya atlet akan tertantang untuk mengatasi kesulitan yang lebih tinggi, hal ini akan meningkatkan AQ yang dimiliki oleh atlet panjat tebing. Prestasi atlet, tidak muncul begitu saja, melainkan harus berkembang melalui bakat dan kemauannya.

Bakat merupakan gabungan antara pengetahuan dan kemampuan seperti keterampilan, pengalaman. Seorang atlet juga harus menunjukkan faktor kemauan. Kemauan menggambarkan motivasi, antusiasme, ambisi dan semangat yang menyala. Bakat tanpa adanya kemauan tidak akan menjadi optimal, karena bakat tanpa kemuan akan menghambat kesuksesan seorang atlet. Karena itu seorang atlet membutuhkan bakat dan kemauan untuk bertahan dalam mengatasi kesulitan pemanjatannya..

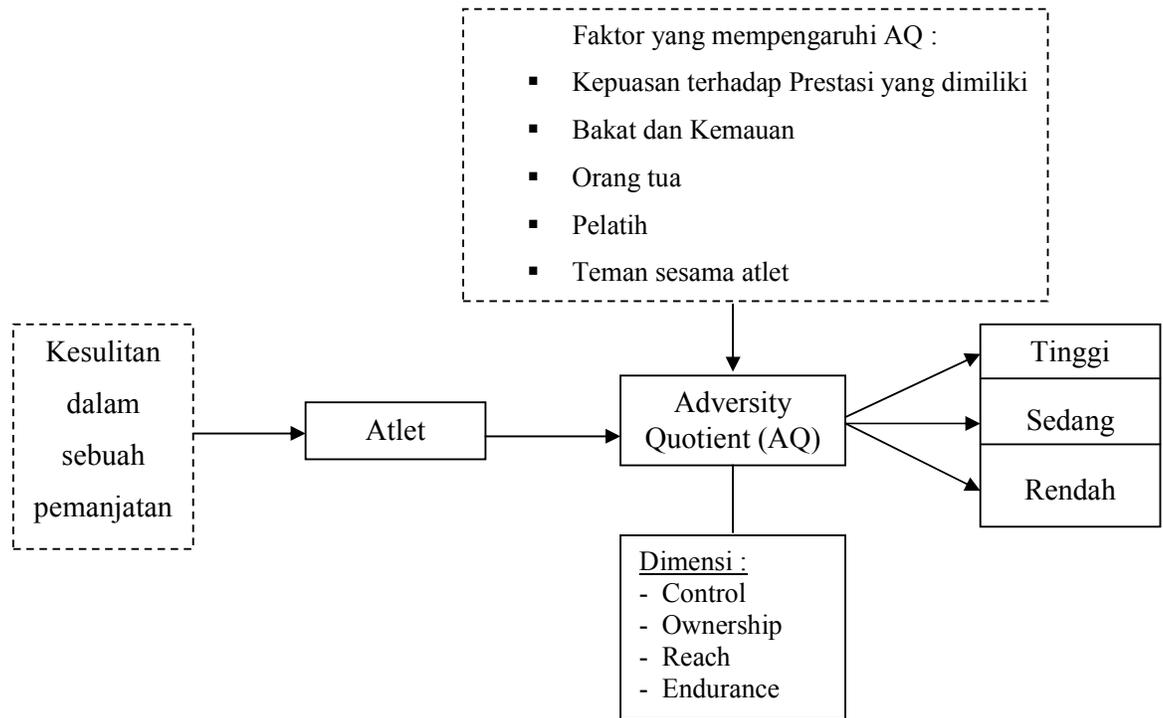
Orang tua merupakan figur pertama yang dikenal anak dalam lingkungannya. Anak belajar dari orang tua bagaimana cara menghadapi masalah sehari-hari. Seorang ayah yang melakukan apa saja bagi anaknya, secara tidak langsung akan mengajarkan ketidakmampuan mengatasi kesulitan. Namun jika sejak dini anak

sudah dibiasakan mengatasi kesulitan dengan terlebih dahulu berusaha sendiri maka kemungkinan mereka lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan dalam pemanjatannya.

Pelatih juga turut mempengaruhi perkembangan kemampuan para atlet untuk mengatasi kesulitan, terutama kesulitan pemanjatan. Pelatih akan memberi masukan kepada atletnya setelah pertandingan berakhir, apabila atlet tersebut tidak mampu mengatasi kesulitan yang berakibat pada kekalahan yang dialaminya. Maka seorang pelatih akan mendorong atlet tersebut merasa memiliki kemampuan untuk berusaha mengatasi kesulitan dalam pemanjatannya.

Teman sesama atlet merupakan lingkungan di mana seorang atlet berinteraksi juga mempengaruhi kemampuan mereka mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada, termasuk kesulitan dalam pemanjatan. Seorang atlet akan belajar dari teman-temannya melalui *modelling* (meniru perilaku orang lain) mengenai bagaimana kecenderungan teman-teman sesama atlet tersebut berespon terhadap kesulitan pemanjatan.

Untuk memperjelas uraian di atas, maka dibuatlah skema kerangka pikir sebagai berikut:



Dari penjelasan diatas dapat diambil asumsi sebagai berikut :

1. AQ merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh atlet panjat tebing.
2. Perbedaan pada dimensi AQ, yaitu *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* akan menimbulkan perbedaan pada derajat AQ yang dimiliki oleh setiap atlet panjat tebing
3. Setiap atlet panjat tebing memiliki kemampuan yang berbeda-beda terhadap setiap kesulitan yang dihadapinya sesuai dengan tingkatan AQ yang dimilikinya.