

Manajemen stres dalam mengatasi konflik peran pada atlet Mahasiswa Universitas Indoensia

Maharsi Anindyajati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287210&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Konflik peran merupakan suatu kondisi yang dapat menyebabkan stres pada atlet mahasiswa. Stres yang dialami oleh atlet mahasiswa berpengaruh pada unjuk kerjanya dalam kegiatan akademik dan olahraga. Stres dapat menurunkan unjuk kerja dan menimbulkan berbagai gangguan emosi, fisik, dan tingkah laku. Di sisi lain, stres dapat meningkatkan unjuk kerja. Upaya untuk membatasi efek negatif stres menurut Greenberg adalah melalui manajemen stres.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara sebagai metode pengumpulan data yang utama. Metode penunjang yang digunakan adalah observasi. Dalam penelitian ini juga digunakan berbagai alat bantu, seperti, pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat perekam. Subyek dalam penelitian ini adalah empat orang atlet mahasiswa Universitas Indonesia yang berasal dari fakultas dan program studi yang berbeda.

Hasil penelitian terhadap keempat atlet mahasiswa menunjukkan bahwa mereka mengalami konflik peran dengan intensitas dan kualitas yang berbeda. Keempat subyek juga memiliki persepsi yang berbeda terhadap konflik peran. Konflik peran pada atlet mahasiswa timbul karena adanya tuntutan dari dalam diri dan lingkungan subyek untuk dapat menjalankan dua perannya dengan baik.

Kesulitan yang dialami subyek dalam memenuhi tuntutan tersebut akan menimbulkan stres pada dirinya. Walaupun seluruh subyek menghadapi sumber stres yang sama, namun respons yang diberikan berbeda pada tiap subyek. Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa stres yang disebabkan oleh konflik peran tidak selalu membawa efek negatif, tetapi juga positif. Untuk mengatasi efek negatif stres, setiap subyek melakukan manajemen stres yang berbeda.

Intensitas dan kualitas konflik peran mempengaruhi persepsi subyek terhadap konflik peran. Intensitas dan kualitas konflik peran yang tinggi menyebabkan persepsi negatif terhadap konflik peran. Konflik peran ini terjadi terutama karena adanya tuntutan dari dalam diri keempat subyek untuk dapat menjalankan kegiatan akademik dan olahraganya dengan baik. Untuk mengatasi efek negatif stres, intervensi terhadap situasi yang merupakan sumber stres adalah teknik manajemen stres yang paling sering dilakukan oleh keempat subyek. Peranan

berbagai pihak yang terkait sangat diperlukan dalam memberikan pelatihan khusus dan sosialisasi berbagai teknik manajemen stres bagi para atlet mahasiswa.