

## MENGATASI STRES DALAM MELATIH

*Bangun Setia Hasibuan\**

**Abstrak:** *Tingginya tuntutan dalam melatih dan persaingan dalam olahraga kompetisi dapat menyebabkan pelatih menghadapi stres yang terus-menerus dalam mencapai target prestasi atlet. Pada umumnya, apabila stres dapat dikendalikan dengan baik, maka ia dapat berfungsi sebagai rangsang yang menggairahkan bagi pelatih. Stres dapat menyebabkan patah semangat bagi seorang pelatih, yang akan berakibat juga pada atlet. Pelatih yang mengalami patah semangat menemukan bahwa mereka lebih mudah lelah dan tidak memiliki lagi tenaga yang pernah mereka miliki. Mereka sering merasa tak berdaya, muda marah dan kurang kendali atas lingkungannya. Pelatih yang sudah patah atau yang hampir patah semangatnya akan kehilangan kesabaran dan kemungkinan besar menjadi frustrasi.*

**Kata Kunci:** *Stress, Melatih*

### PENDAHULUAN

Banyaknya tuntutan dalam melatih dan sifat persaingan olahraga dapat menyebabkan pelatih menghadapi stres yang terus-menerus dalam hidup. Pada umumnya, apabila stres dapat dikendalikan dengan baik, maka ia dapat berfungsi sebagai rangsang yang menggairahkan bagi pelatih. ia menjadi daya tarik bagi mereka untuk melatih dan membangkitkan semangat kerja mereka. Tetapi jika stres terjadi secara berlebihan dan berlangsung lama, ia dapat merusak keberhasilan dan kebahagiaan pelatih.

Stress dapat mengarah pada fenomena yang dewasa ini disebut pada semangat". Apabila pelatih mengalami patah semangat, mereka sering kali sangsi akan kemampuan mereka untuk memimpin dan melatih secara efektif. Selanjutnya, kemampuan asisten pelatih dan olahragawan mungkin juga diragukan. Pelatih mungkin meyakini bahwa pimpinan olahragawan dan sekolah atau organisasi merupakan sumber kegagalan. Dengan demikian, pelatih yang mengalami "patah semangat" menganggap bahwa situasi melatih mereka tidak memungkinkan.

### Memahami Patah Semangat

Pelatih yang mengalami patah semangat menemukan bahwa mereka lebih mudah lelah dan tidak memiliki lagi tenaga yang pernah mereka miliki. Mereka sering merasa tak berdaya, muda marah dan kurang kendali atas lingkungannya. Pelatih yang sudah patah atau yang hampir patah semangatnya akan kehilangan kesabaran dan

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

kemungkinan besar menjadi frustrasi. Umumnya, pelatih tersebut menjadi berfikiran tertutup dan jadi tidak luwes. Banyaknya waktu yang dihabiskan dalam tugas kepelatihan mungkin meningkat, namun lebih sedikit yang terselesaikan. Akhirnya, pelatih yang patah semangat menjadi tidak sehat, terlalu lelah dan merasa tertekan. Mereka mungkin sering mengalami sakit kepala atau sakit fisik lainnya. Kegagalan yang pernah diangkap berasal dari kelemahan yang dapat diperbaiki, dipandang sebagai rintangan yang mustahil diatasi. Pada mulanya pelatih semacam itu menyalahkan kegagalan pada kualitas olahragawanya atau lawanandingannya. Namun, pelatih tersebut menginternalisasikan kegagalan tersebut dan menyalahkan dirinya sendiri. Jelasnya, kita harus melakukan sesuatu untuk menghindarkan pelatih mengalami krisis semacam ini.

### **Faktor Kerugian Patah Semangat**

Patah semangat sering sekali terjadi pada pelatih yang sangat berdedikasi dan penuh perhatian. Ia mungkin dialami oleh pelatih yang terus-menerus menang juga oleh pelatih yang terus-menerus kalah. Patah semangat bukanlah sesuatu yang khusus terjadi pada pelatih tingkat antar mahasiswa atau profesional. Ini pun bukan fenomena yang dialami oleh pelatih olahraga “Besar”. Pelatih dalam olahraga apa pun dan pada tingkat mana pun dapat menderita gejala ini. Patah semangat lebih berhubungan dengan faktor-faktor individu daripada tuntutan kerja.

Pelatih yang maksakan diri untuk berhasil cenderung mengalami patah semangat. Apabila dihadapkan pada tantangan yang sulit, pelatih yang sangat ingin berhasil menanggapi dengan berkerja lebih giat dan lebih lama. Kadang pelatih semacam itu berkerja sepanjang malam di kantor sehingga orang lain mengetahui bahwa mereka belum menyerah dan kegagalan bukanlah karena kurangnya usaha.

Seringkali, antusias dan dedikasi yang ditunjukkan oleh pelatih tersebut menyebabkan orang lain mendekati mereka secara terus-menerus untuk memintak bantuan. Orang lain tahu bahwa pelatih tersebut dapat melakukan segalanya, memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas. Akibatnya, mereka dibebani dengan banyak tanggung jawab. Pada mulanya pelatih tersebut merasa senang karena dibutuhkan dan sulit untuk menyatakan tidak. Tetapi, kemudian kegembiraan ini akan menjadi sumber stres.

Pelatihan yang kuat motivasinya berhasil dalam karir tetapi timbul keyakinan dalam dirinya bahwa hanya dialah yang dapat melakukan segala sesuatu yang benar dan tepat waktu. Orang lain dianggap tidak mau atau tidak dapat menyelesaikan tugas dengan benar. Jadi, pelatihan semacam ini melakukan seluruh pengamatan, penjadwalan dan pengarahan program-program pembinaan. Pelatihan yang menunjukkan tingkah laku seperti ini sering kali sangat berhasil. Itulah sebabnya mengapa para penerus olahraga, orangtua, dan olahragawan menyukai pelatih semacam ini.

Masalah patah semangat mungkin lebih mencemaskan bagi pelatih olahraga “kecil” yang bermotivasi berhasil. Seringkali sekolah tidak tertarik mempunyai orang yang bermotivasi berhasil untuk melatih olahraga “kecil” mereka. Sekolah mungkin telah mengambil langkah-langkah yang merusak usaha untuk menyusun program besar karena olahraga ini dianggap tidak penting. Pelatih yang sangat termotivasi seringkali

memandang hambatan ini hanya sebagai rintangan lain yang harus diatasi dengan bekerja lebih keras.

Seringkali, isteri dan keluarga pelatih olahraga “kecil” yang bermotivasi berhasil mengeluh, bahwa mereka tidak pernah ada di rumah. Namun tidak seperti para pelatih olahraga “besar” yang memperoleh dukungan terus-menerus, media dan masyarakat tampaknya tidak begitu memberi perhatian pada pelatih olahraga “kecil”. Jadi keluarganya tidak membaca berita tentang mereka di surat kabar, mendengarnya di radio atau melihatnya di televisi. Keluarga juga pernah di undang pada perjamuan atau pertemuan resmi. Dengan kata lain, sistem dukungan yang mendorong para isteri dan keluarga untuk membantu usaha melatih tidak ada. Ini dapat menimbulkan masalah keluarga atau perkawinan. Pelatih sendiri pun akan kehilangan dirinya dalam melatih dan menjumpai mereka kekurangan waktu untuk pergi berkencan. Kotak 9.1 menyajikan cerita tentang seorang pelatih yang patah semangat.

### **Dampak Patah Semangat**

Dampak patah semangat pada pelatih sangat jelas terlihat dalam hubungan pelatih dengan anggotanya tim. Dampak tersebut dapat juga mempengaruhi hubungan antara pribadi dalam keluarga, yang dapat merusak perkawinan, dan selanjutnya dapat menyebabkan semakin buruknya interaksi pemain-pelatih atau menurutnya dedikasi pada olahragawan dan kurang eratnya hubungan pemain pelatih. Seringkali, kurangnya waktu dan dukungan akan membuat pelatih berubah dari memperhatikan olahragawan (pengenalan), menjadi tidak memperhatikan mereka (pengasingan).

Tingkat perhatian yang berbeda ini dapat dipandang dalam suatu rentang dengan pengenalan di satu sisi dan pengasingan di sisi yang lain. Umumnya, pelatih yang mendekati patah semangat akan berubah mengenal akrab olahragawannya menjadi asing dengan mereka. Di awal karirnya, pengenalan muncul dengan sangat alami. Ini tidaklah lama sebab pelatih pernah menjadi olahragawan. Pelatih sangat peka terhadap kebutuhan dan masalah pribadi olahragawan dan yakin bahwa pemenuhan keduanya sangat penting untuk mencapai keberhasilan. Namun semakin maju karir pelatih dan semakin banyak pimpinan meningkatkan perhatian dan menghargai hal-hal lain, maka perasaan asing dapat terjadi.

Perasaan asing sering sekali disertai dengan persepsi bahwa olahragawan tidak benar-benar menghargai usaha pelatih untuk membina hubungan baik antar pribadi yang baik. Meskipun sulit diketahui dengan lebih yakin, persepsi ini mungkin diciptakan oleh pelatih untuk mendukung keinginannya menjauhkan diri. Apapun alasannya, pelatih yang demikian ini secara aktif mencari pengalaman dalam lingkungannya untuk mendukung keyakinan barunya.

Jika pelatih makin terasing, mereka mungkin melakukan satu dari tiga tindakan yang kurang dapat dipertanggung jawabkan. Pertama, pelatih menimpahkan kegagalan dan/atau pengasingan *pada olahragawan*. Pelatih merasa bahwa olahragawan tersebut tidak menghargai pelatih karena keakraban mereka. Dalam hal ini, *olahragawan dianggap sebagai sumber masalah*. Sedangkan pelatih mempunyai kemauan baik dan bebas dari kesalahan. Mampu situasi ini disertai kegagalan, kesalahan dianggap karena kurangnya dedikasi pada olahragawan atau kurangnya kemampuan mereka.

### *Bangun Setia Hasibuan: Mengatasi Stres Dalam Melatih*

Kedua, pelatih yang terasing *meyalahkan dirinya sendiri*. Respon ini bisa membuat pelatih merasa sedih dan tertekan. Pada mulanya pelatih merasa bahwa ia tidak cocok untuk melatih sebab kemampuannya tidak memadai. Respon ini bisa menyebabkan pelatih patah semangatnya dan berhenti dari pekerjaannya. Tetapi apabila respon tidak mengarah berhenti bekerja, pelatih mungkin menjadi amat sedih dan tidak efektif. Situasi ini bisa terjadi pada tingkat olahraga “kecil” di SMA, sekolah tinggi, atau universitas. Dalam situasi tersebut, pelatih mungkin masih diizinkan untuk melanjutkan melatih meskipun mereka tidak efektif. Karena umumnya mereka tidak memiliki alternatif karir yang lain. Seringkali, jika guru pelatih berhenti melatih mereka pun kehilangan jabatan mengajarnya.

Strategi ketiga dan terakhir muncul apabila pelatih *menyalahkan situasi*. Pelatih benar-benar percaya bahwa dirinya akan berhasil jika dukungan pengelolaan diberikan. Bila situasi tersebut dianggap mustahil untuk diperbaiki, pelatih mungkin akan berhenti dan akan mencari jabatan melatih yang lainnya atau menjadi benar-benar merasa frustrasi. Strategi menyalahkan situasi ini dapat menyebabkan perasaan asing antara olahragawan dan pelatih. Namun ini dapat pula menyebabkan renggangnya pelatih-pengurus. Kegagalan lebih dianggap dari kurangnya dukungan bukan dari pelatih atau olahragawan. Seringkali, banyak energi dihabiskan untuk mengeluh sistem pengelolaan. Pelatih sering cemburu pada dukungan yang diberikan pada orang lain. Akibatnya pelatih menjadi patah semangat.

### **Mencegah Dan Mengatasi Patah Semangat**

Patah semangat harus dicegah apabila orang menginginkan kebahagiaan dan keberhasilan. Pendekatan yang terbaik untuk mencegah patah semangat dimulai dengan menambah pengertian tentang gejala-gejalanya.

Pengertian ini kemudian harus diikuti dengan *kesadaran diri* tentang nilai perorangan dan perilaku. Pelatih harus belajar memahami dan menafsirkan pengalaman pribadi mereka dan melatih. Menginsyafi tingginya tuntutan pribadi untuk berhasil, disertai kuanya perhatian dan tanggung jawab pada olahragawan harus dianggap sebagai gejala utama timbulnya patah semangat pada pelatih. Dengan kesadaran ini, pelatih dapat mulai menggunakan kekuatan-kekuatan ini untuk keberhasilan mereka tanpa mengabaikan pemenuhan kebutuhan dan perilaku mereka. Memperoleh keseimbangan yang sehat diantara olahragawan, pengurus, keluarga dan kebutuhan pribadi adalah suatu langkah pokok guna mengatasi patah semangat.

- **Membuat Pilihan**

Beberapa pelatihan mengambil suatu pendekatan yang sangat berbeda dengan uraian terdahulu. Mereka mengakui bahwa mereka hanya akan puas apabila mereka bekerja sepenuhnya pada kepelatihan mereka dan lebih senang mengabaikan kepentingan lainnya. Kadang-kadang pelatih dengan pandangan semacam ini dengan mudah menyadari bahwa mereka tidak dapat melanjutkan sikap seperti itu terus menerus. Maka mereka merencanakan suatu karir alternatif dan memutuskan untuk melatih hanya dalam beberapa tahun dan berhenti sebelum waktunya atau apabila mereka mengalami patah semangat.

Tetapi, kebanyakan pelatih, sama sekali tidak mudah untuk berhenti melatih dan memulai karir baru. Mereka harus belajar mengatasi stres yang telah berlangsung

lama selama berlatih. Bagi pelatih dalam situasi seperti ini, pertama kali mereka sebaiknya berusaha memahami adanya proses transisi, dimana pelatih biasanya berkembang dari tahun pertama hingga tahun-tahun berikutnya. Mengurangi macam olahraga dan mengambil istirahat musim panas juga sangat menolong.

Banyak pelatih membiarkan olahraga menyita hidupnya. Pelatih harus belajar meninggalkan pekerjaan mereka sehari-hari dikantor atau sedikitnya sekali-kali beberapa pelatih menolak anjuran ini di karenakan ada persepsi kuat bahwa keberhasilan menuntut dedikasi yang terus menerus. Tetapi, istirahat itu sangat penting apabila keberhasilan jangka panjang adalah yang diharapkan

- **Marah**

Kemarahan sekali-kali pada rekan kerja, teman dan asisten dapat merupakan cara efektif untuk mengatasi masalah. Sekali lagi, hal-hal yang keterlaluan harus dihindari keluhan terus menerus dan setiap hari dapat melemahkan situasi seperti halnya menyimpan stres dan frustrasi dalam hati. Jadi pelatih harus belajar kapan diskusi dan keluhan terbuka itu diungkapkan, dibutuhkan dan dimanfaatkan. Mengeluh juga kadang-kadang juga mempunyai nilai positif dan produktif.

- **Memegang Teguh Pandangan Yang Benar**

Mempertahankan suatu pandangan yang benar banyak sekali manfaatnya. Apabila pelatih menderita stres berat, ia cenderung memusatkan perhatian dalam aspek kerja yang negatif. Ia juga cenderung memikirkan tuntutan waktu, tenaga yang dihabiskan, masalah dengan olahragawan, keluhan dari orang tua serta kejengkelan pada pengurus. Tetapi apabila ia mampu dengan sadar memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi pada banyak karir lainnya, maka ia akan dapat mengambil manfaat darinya.

- **Lingkungan Baru**

Pendekatan lain untuk mengatasi patah semangat yaitu mencari kerja baru. Untuk tujuan ini, pelatih harus hati-hati mengenali kelebihan dan kekurangan jabatan baru. Mereka harus yakin bahwa mereka akan lebih senang, dan bukannya kurang senang. Di samping itu, kadang-kadang sebuah lingkungan baru akan banyak manfaatnya.

- **Menggunakan Asisten Pelatih**

Banyak pelatih yang berhasil mengatasi dan mencegah patah semangat dengan menggunakan asisten-asisten pelatih berkualitas dengan bakatnya yang bermacam-macam. Jadi asisten pelatih dapat mengisi peran yang tidak terisi oleh pelatih utama. Pelatih yang hebat menyadari bahwa asisten pelatih mudah dapat mudah berhubungan dengan olahragawan. Mereka menggunakan kelebihan asisten ini untuk menjaga hubungan antar pribadi dan informasi umpan balik yang perlu di ketahui oleh pelatih kepala. Namun pelatih yang baik juga mengenali bahwa memasang asisten pada peran ini secara potensial dapat menimbulkan masalah. Jadi mereka mengantisipasi bahwa banyak olahragawan akan mengeluh pada asisten tentang ketidakadilan pelatih lain. Mereka pun mengantisipasi bahwa olahragawan akan menyatakan pada asisten bahwa mereka lah yang seharusnya menjadi pelatih kepala. Pelatih kepala memberi tahu assistennya untuk meminta umpan balik dari mereka serta menekankan pentingnya selalu mendukung pelatih lain dengan sikap yang antusias.

## *Bangun Setia Hasibuan: Mengatasi Stres Dalam Melatih*

Asisten pelatih dapat sangat berguna namun pelatih harus bersedia memberi mereka bertanggung jawab yang nyata sehingga asisten merasa dirinya berharga dan penting. Asisten harus mengerti apa yang diharapkan dan kemudian di percaya melaksanakan pekerjaan dengan baik.

- **Dukungan Keluarga**

Banyak pelatih yang melepaskan diri dari stres melatih yang terus-menerus melalui dukungan tak terbatas dari istri, keluarga serta teman akrab. Sering kali istri ikut serta dalam olahraga untuk menghindari kesepian yang terus-menerus. Kadang-kadang seorang istri berfungsi sebagai fotografer olahraga, pencatat nilai atau kepala hubungan masyarakat. Intraksi yang akrab dengan anggota tim dapat menarik perhatian istri sehingga ia dapat bertukar pikiran tentang masalah yang menjadi perhatian pelatih.

Seorang pelatih sering sekali dapat dukungan yang sangat besar dari keluarganya. Sebuah keluarga yang siap mendengarkan dan membahas masalah yang dihadapi pelatih dapat secara aktif melawan tekanan yang terlibat dalam melatih.

### **Bahagia Dengan Keadaan Dirimu**

Pelatih yang sehat dan berhasil mengetahui dan menerima keadaan dan menerima keadaan dirinya. Meskipun secara terus-menerus berjuang untuk kemajuan dirinya mereka bangga akan apa yang mereka perankan. Tuntutan ego seorang pelatih yang bahagia akan keadaan dirinya memberikan pengaruh yang positif dan tidak menimbulkan pengaruh negatif.

- **Banggalah Pada Dirimu Sendiri**

Pelatih yang bangga akan dirinya tidak akan mencoba menjadi orang lain. Apabila olahragawan menanyakan strategi melatihnya mereka tidak marah atau menghardik untuk memperhatikan dan melindungi diri; bahkan mereka dengan yakin dan jelas menerangkan dan mempertahankan latihannya. Mereka memberikan tenaga untuk menguasai pelaksanaan itu akan membawa keberhasilan.

Pelatih yang merasa senang dengan keadaan dirinya adalah orang yang berbahagia dan menyenangkan orang lain. Hasilnya, para pemain biasanya mempunyai motivasi tinggi. Mereka senang bermain dengan pelatih yang penuh percaya diri. Olahragawan yang bermain dengan pelatih tersebut sering sekali mencontohkan pelatihnya dan menjadi bahagia serta senang atas keadaan dirinya yang sebenarnya. Olahragawan seperti itu jauh lebih mudah dan lebih menyenangkan untuk di latih.

- **Tertawakanlah Dirimu Sendiri**

Karena para pelatih yang baik merasa senang dan yakin dengan keadaan dirinya dan apa yang mereka perankan mereka dapat mentertawakan dirinya. Rasa humor membuat mereka dan olahragawan dapat menjaga suatu pandangan yang nyata tentang pentingnya olahraga.

Lefty Driesell, seorang pelatih bola basket yang sangat sukses di University Of Maryland, telah belajar mentertawakan dirinya agar dapat mengatasi caci-maki yang terus-menerus pada strategi melatihnya. Menjelang dimulainya musim pertandingan bola basket pada tahun 1980-1981, di masa timnya terpilih sebagai urutan kelima dalam jajak pendapat oleh AP dan UPI sebelum musim pertandingan. Driesell mengatakan: "tiap orang menganggap saya bodoh, jadi tidak seorang pun mau mendengarkan saya. Mereka memperoleh semua petunjuk itu di Virginia bahwa

kepala saya bagaikan tangki gas kosong. Beberapa hari lalu seorang gadis di “Diamondback” (surat kabar mahasiswa Maryland) menulis bahwa saya bodoh. Saya akan menyuratinya dan menceritakan kepadanya bahwa saya tidak bodoh; saya hanya berbicara bodoh”.

Dalam konferensi pers pada musim pertandingan yang sama, Jim Valvano, yang baru memulai karirnya sebagai pelatih kepada bola basket pada North Carolina State University, pendapat bahwa perasaan humor dapat membantu mengatasi tekanan yang sangat berat menyusul keberhasilan pelatih sebelumnya, yakni Norm Sloan, yang telah mengundurkan diri. Valvano menyatakan, “istri saya tidak menyanyikan lagu kebangsaan (istri Sloan dahulunya biasa menyanyikan sebelum), tetapi ia menari dengan lincah mengikuti musik”. Berbicara tentang anggota tim, yang dianggap meragukan karena dua orang yang seniornya lulus baru-baru ini dinilai sangat baik dalam regu nasional basket ball league Valvano menyindir, “ketika saya masuk kesini orang menyatakan kepada saya bahwa saya tidak mempunyai permasalahan besar, yang saya punya adalah seorang anak yang tingginya 7 kali 5 inci (Chuck Nevitt). Ia (Nevitt) datang berjalan ke arah saya berputar kesamping lalu pergi. Ia suka mengucapkan kata-kata yang tidak menyenangkan”. Ditanyakan apakah N.C. State akan menjadi tim yang tangguh atau tidak lebih dari grup yang lemah. Valvano berkata, “saya lebih dekat menjadi seorang pengecut. Sebelum saya dan istri saya datang kesini, rumah kami telah dibuka orang dengan paksa. Saya masuk kerumah ketika mereka (sipenggangu) masih ada disana. Saya tertarik, “Jika kamu tetap didalam rumah, saya akan keluar”, jangan perlihatkan dirimu dan jangan panik”.

Mimi Murray adalah satu dari pelatih senam paling berhasil dalam sejarah keolahragaan mahasiswa. Ketika melatih di Springfield, ia menempuh perjalanan dari satu daerah ke daerah lain untuk memberikan kepelatihan. Perkenalannya dengan para peserta seminar tampaknya selalu dimaksudkan hanya untuk meyakinkan mereka bahwa ia adalah pelatih yang terbodoh dan pesenam yang terjelek nilainya.

Pelatih-pelatih ini jelas sangat puas dengan keadaan dirinya. Mereka kadang-kadang menggunakan humor dan caci-maki terhadap dirinya sendiri untuk meringankan tekanan dan memeperlihatkan bahwa mempertawakan diri sendiri itu tidak apa-apa. Demikian juga ada baiknya pelatih mengingat bahwa olahraga bukanlah sesuatu yang terpenting atau hanya satu-satunya dalam hidup.

Humor tentu saja tidak dapat sepenuhnya menyembuhkan stres yang terjadi dalam olahraga tetapi seringkali merupakan tanda seorang pelatih yang bahagia dan kompeten. Humor biasanya menjadi petunjuk positif dan meningkatkan motivasi olahragawan. Dengan demikian, pelatih dan pemain menjadi bertambah motivasi dan kebahagiaannya. Pelatih besar kadang-kadang menyukai masyarakat dan masyarakatpun suka kepadanya. Maka mereka menyusun suatu program dan memperpanjang masa latihannya. Pelatih legendaris seperti Knute Rockne dan Casey Stengel, pelatih olahraga mahasiswa seperti Jhon Wooten Dean Smith serta Alfonso Cioffi, pelatih sepak bola terbaik tahun 1979 dari SMA Ruteland, Vermont, semuanya berkumpul dan tinggal bersama anak asuhannya dalam satu tempat selama bertahun-tahun. Para pelatih ini menegetahui pentingnya nilai membangun dan memelihara minat, kepercayaan, kebersamaan dan kebiasaan dalam satu tempat. Mereka menyadari bahwa meskipun ada daya tarik untuk berpindah pada lingkungan “yaitu

lebih baik”, mereka mulai dari awal lagi. Untuk melakukan itu akan diperlukan waktu yang sangat panjang dan tenaga yang sangat panjang.

## **PENUTUP**

Pelatih besar benar-benar mengerti apa yang diinginkan dirinya dalam urusan melatih dan kehidupannya. Dengan mengerti dirinya sendiri mereka melakukan apa yang terbaik bagi keberhasilan dan kebahagiaannya dan tidak hanya memenuhi tuntutan egonya yang tak masuk akal. Melatih dapat menjadi penyebab stres berat dan banyak pelatih mengalami patah semangat. Oleh karena itu pelatih harus mengetahui gejala-gejala patah semangat pada seseorang. Pelatih juga harus mengetahui rangkaian yang membuat patah semangat. Berbagai cara dapat dipergunakan untuk mencegah patah semangat. Pelatih dapat membatasi lama karir, kepelatihannya, kadang-kadang dapat meringankan stres melalui keluhan konstruktif, dapat memusatkan pada manfaat karir kepelatihan, dan dapat secara optimal memanfaatkan asisten pelatih. Dukungan keluarga dapat menjadi kunci pokok menghindari patah semangat.

Dengan memiliki persepsi dan melakukan tersebut diatas, pelatih bersikap terbuka terhadap inovasi, tetapi ia tetap mempertahankan keharmonisan hidupnya baik didalam atau pun diluar pekerjaannya dari dalam sampai akhir karirnya. Dengan demikian mereka tetap bahagia dan penuh keberhasilan sepanjang hidupnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akin,G.,Hunger,J.D.,dan Yates,J.1980.Burn-out  
in Academia Exchange. Dalam *the Organizational Behavior Teaching Journal* .May.
- Edelwich,J., dan Brodsky,A .1980. *A Burn –Out Stages of Disillusionment i n the Helping Prifession*. New York : Human Sciences Press.
- Freudenbeger,H.J.1974. Staf Burn-Out. Dalam :  
*Journal of Social Issues*. 30(1):159-165.
- Hendrickson,B.1979. Teacher Burn-Out : How To Recognize it, Wahat to do about it. Dalam :*Learning*. (Jan.):37-39.
- Maslach,C.1976. Burned-Out. Dalam : *Human Behavior*. (Sept.):16-22.