



JURNAL ILMIAH PSIKOHUMANIKA

[Http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php](http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php)

HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN MODEL LIMA FAKTOR DAN PERILAKU BEROLAHRAGA PADA TIM BASKET DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Indhira Vinandha¹, Aloysius L.S Soesilo²

^{1,2)} Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima 22-08-2018

Disetujui 17-10-2018

Dipublikasikan

Desember 2018

Keywords :

five-factor personality model, act of doing a sport activity.

ABSTRAK

The purpose of the study is to find out the relationship between the act of doing a certain sport activity and five-factor personality model toward Universitas Kristen Satya Wacana Basketball team. This study uses quantitative method and Purposive Sampling method is used to collect the data. Furthermore, the method of analysis used is Multiple Correlation.

To identify the personality variable, the researcher used a translated scale from International Personality Item Pool (IPIP) that was developed by Goldberg (1999). Meanwhile, in order to define the act of doing a sport activity, the scale was made based on the criteria from the theory of Kilpatrick, Herbert, and Bortholomew (2005). This scale was then developed by the researcher and was measured using the Likert scale.

This study involved about 62 participants consisted of 35 female participant and 27 male participants ranged from 19 to 22 years old. The result of the study showed a significance level beyond 0.05 ($p > 0.05$). The result showed that there were no significant relationships toward the dimension of five-factor personality model.

Alamat Korespondensi:

Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Satya Wacana
E-mail: vinandhaindhira@gmail.com

p-ISSN: 1979-0341
e-ISSN : 2302-0660

Indhira Vinandha¹, Aloysius L.S Soesilo²

PENDAHULUAN

Salatiga merupakan salah satu kota di Jawa Tengah yang memiliki populasi yang cukup besar. Salah satu penyumbang populasi mahasiswa terbesar di Salatiga adalah di Universitas Kristen Satya Wacana. Mahasiswa yang terdapat di universitas ini berasal dari berbagai daerah di nusantara yang membawa bermacam-macam budaya. Masa kuliah adalah masa dimana penambahan berat badan yang didapat selama masa kuliah dapat menyebabkan obesitas di masa depan (Egli, Bland, Melton, & Czech, 2011).

Olahraga menjadi salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh manusia demi menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Lebih jauh lagi, disebutkan bahwa mereka yang melakukan aktivitas fisik yang kuat selama masa kuliah akan cenderung berolahraga selama hidupnya, sedangkan mereka yang tidak melakukan olahraga selama kuliah akan cenderung tidak berolahraga selama hidupnya (Downs & Ashton, 2010).

Dalam berolahraga manusia sering menunjukkan tingkah laku yang berbeda dengan yang lainnya yang tidak berolahraga (Husdarta, 2011). Menurut Husdarta (2011) dampak olahraga terhadap individu yang satu dengan yang lainnya berbeda, contohnya ada orang yang berolahraga untuk kesehatan, ada yang untuk kesenangan dan ada orang yang berolahraga untuk melepaskan atau melampiaskan stres.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh kalangan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini, para mahasiswa banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Terbukti dengan munculnya klub-klub di tanah air dan atlet-atlet bola basket di perguruan tinggi dan sering kali diadakannya turnamen-tunamen antar klub, dan *event*, dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball* dan *3 on 3*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda.

Menurut Kilpatric, Hertbert, dan Bartholomew (2005), perilaku berolahraga dibedakan dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai kategori yang luas dari pergerakan tubuh yang dihasilkan dari pergerakan tulang dan otot, termasuk di dalamnya adalah olahraga dan gerakan yang dilakukan selama bekerja. Sedangkan perilaku berolahraga adalah aktivitas yang membutuhkan usaha signifikan dan dapat menyebabkan individu bernafas berat, berkeringat atau mengalami detak jantung yang sangat cepat.

Ada empat kriteria perilaku berolahraga menurut Kilpatric, Hertbert, dan Bartholomew (2005), yaitu: 1) Ketaatan (mengenai konsistensi seseorang dalam melakukan olahraga dan lama orang tersebut sudah melakukan olahraga). 2) Intensitas (menyatakan mengenai penggunaan tenaga yang dirasakan selama berolahraga). 3) Durasi (menyatakan banyak waktu yang dihabiskan dalam sekali olahraga atau jumlah menit per sesi olahraga). 4) Frekuensi (menyatakan seberapa banyak hari dalam satu minggu yang digunakan untuk berolahraga).

Olahraga semakin baik jika dilakukan dengan teratur, namun seseorang dapat disebut berolahraga berlebihan jika performa kerja mereka menurun, tidak ada motivasi dan kenikmatan dalam berolahraga, suasana hati memburuk, badan terasa lelah, dan sistem imun menurun (Bush, 2010). Dalam menjelaskan struktur kepribadian seseorang, McRae dan Costa (2003) menyebutkan ada tiga komponen dasar dan tiga komponen sampingan. Komponen dasar terdiri atas kecenderungan dasar, karakteristik adaptasi dan konsep diri. McRae dan Costa (2003) menjelaskan bahwa kecenderungan dasar sebagai substansi dasar dan disposisi kepribadian. Dalam kecenderungan dasar terdapat kepribadian, kemampuan kognitif, talenta, artistik, orientasi seksual, dan proses psikologis yang menekankan pada akuisisi bahasa. Karakteristik adaptasi yaitu struktur kepribadian yang dipelajari, yang berkembang saat manusia beradaptasi dengan lingkungan, seperti keahlian yang didapat, kebiasaan, sikap, dan hubungan lain yang berasal dari interaksi individu dengan lingkungannya. Konsep diri merupakan bagian dari adaptasi sehingga konsep diri dianggap sangat penting dan

tidak dapat dipisahkan dari karakteristik adaptasi (McRae & Costa, 2003), karena konsep diri terdiri dari pengetahuan, pandangan, dan evaluasi tentang diri sendiri.

Komponen sampingan terdiri atas dasar biologis, riwayat hidup obyektif, dan pengaruh eksternal. Dasar biologis terdiri dari gen, hormon, dan struktur otak. Riwayat hidup obyektif dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu (pengalaman dan kejadian) yang terjadi dalam hidup seseorang. Pengaruh eksternal adalah situasi sosial atau fisik yang berpengaruh terhadap kepribadian seseorang, seperti norma dan situasi (McRae & Costa, 2003).

Dalam kecenderungan dasar McRae dan Costa (2003), menyebutkan (5) lima dimensi Kepribadian Model Lima Faktor, yaitu: 1) Neurotisme (*neuroticism*), trait ini menilai kestabilan dan ketidak stabilan emosi. Mengidentifikasi kecenderungan individu apakah mudah mengalami stres, mempunyai ide-ide yang tidak realistis, mempunyai *coping response* yang maladaptif. Neurotisme (*neuroticism*) mencakup kecemasan (*anxiety*), kemarahan (*anger*), depresi (*depression*), kesadaran diri (*self-consciousness*), kurangnya kontrol diri (*immoderation*), kerapuhan/kerentanan (*vulnerability*). Dimensi ini menampung kemampuan seseorang untuk menahan stres. Orang dengan kemantapan emosional positif cenderung berciri tenang, bergairah dan aman. Sementara mereka yang skornya negatif tinggi cenderung tertekan, gelisah dan tidak aman. 2) Ekstraversi (*extraversion*), menilai kuantitas dan intensitas interaksi interpersonal, level aktivitasnya, kebutuhan untuk didukung, kemampuan untuk berbahagia. Ekstraversi (*extraversion*), mencakup minat berteman (*friendliness*), minat berkelompok (*gregariousness*), kemampuan asertif (*assertiveness*), tingkat aktivitas (*activity-level*), mencari kesenangan (*excitement-seeking*), kebahagiaan (*cheerfulness*). Dimensi ini menunjukkan tingkat kesenangan seseorang akan hubungan. Kaum ekstravert (ekstraversinya tinggi) cenderung ramah dan terbuka serta menghabiskan banyak waktu untuk mempertahankan dan menikmati sejumlah besar hubungan. Sementara kaum introvert cenderung tidak sepenuhnya terbuka dan memiliki hubungan yang lebih sedikit dan mereka lebih senang

dengan kesendirian. 3) Keterbukaan (*openness to experience*), menilai usahanya secara proaktif dan menghargainya terhadap pengalaman demi kepentingannya sendiri. Menilai bagaimana ia menggali sesuatu yang baru dan tidak biasa. Keterbukaan (*openness to experience*), mencakup kemampuan imajinasi (*imagination*), minat terhadap seni (*artistic interest*), emosionalitas (*emotionality*), minat berpetualangan (*adventurousness*), intelektualitas (*intellect*), kebebasan (*liberalism*). Dimensi ini mengamanatkan tentang minat seseorang. Orang terpesona oleh hal baru dan inovasi, ia akan cenderung menjadi imajinatif, benar-benar sensitif dan intelek. Sementara orang yang disisi lain kategori keterbukaannya ia nampak lebih konvensional dan menemukan kesenangan dalam keakraban. 4) Keramah-patutan (*agreeableness*), menilai kualitas orientasi individu dengan kontinum nilai dari lemah lembut sampai antagonis didalam berpikir, perasaan dan perilaku. Keramah-patutan (*agreeableness*), mencakup kepercayaan (*trust*), moralitas (*morality*), berperilaku menolong (*altruism*), kemampuan bekerjasama (*cooperation*), kerendahan hati (*modesty*), simpatik (*sympathy*). Dimensi ini merujuk kepada kecenderungan seseorang untuk tunduk kepada orang lain. Orang yang sangat mampu bersepakat jauh lebih menghargai harmoni daripada ucapan atau cara mereka. Mereka tergolong orang yang kooperatif dan percaya pada orang lain. Orang yang menilai rendah kemampuan untuk bersepakat memusatkan perhatian lebih pada kebutuhan mereka sendiri ketimbang kebutuhan orang lain. 5) Kehati-hatian (*conscientiousness*), menilai kemampuan individu di dalam organisasi, baik mengenai ketekunan dan motivasi dalam mencapai tujuan sebagai perilaku langsungnya. Sebagai lawannya menilai apakah individu tersebut tergantung, malas dan tidak rapi. Kehati-hatian (*conscientiousness*), mencakup kecukupan diri (*self efficacy*), keteraturan (*orderliness*), rasa tanggungjawab (*dutifulness*), keinginan untuk berprestasi (*achievement-striving*), disiplin diri (*self-disciplin*), kehati-hatian (*cautiosnes*). Dimensi ini merujuk pada jumlah tujuan yang menjadi pusat perhatian seseorang. Orang yang mempunyai skor tinggi cenderung mendengarkan kata hati dan

mengejar sedikit tujuan dalam satu cara yang terarah dan cenderung bertanggung jawab, kuat bertahan, tergantung, dan berorientasi pada prestasi. Sementara yang skornya rendah ia akan cenderung menjadi lebih kacau pikirannya, mengejar banyak tujuan, dan lebih hedonistik.

Berdasarkan uraian di atas, sangat penting sekali untuk memahami perilaku berolahraga ketika masa kuliah. Ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti setiap faktor kepribadian berdasarkan Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga pada tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan metode penelitian kuantitatif. Diharapkan dengan memakai Teori Kepribadian Model Lima Faktor yang dianggap komperhensif dan konsisten (Bermudez, 2006), peneliti dapat mengungkapkan dimensi kepribadian Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga.

METODE PENELITIAN

Metode analisis data yang akan digunakan adalah korelasi berganda (*multiple correlation*). Teknik ini digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel bebas yaitu Kepribadian Model Lima Faktor dengan variabel terikat yaitu perilaku berolahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan rentang usia 19-22 tahun, dengan perkiraan jumlah total adalah 70 orang. Angket disebarkan kepada partisipan yang ditemui ketika mereka berkumpul untuk berlatih di Putra Abadi Sport Center Salatiga. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 26 September 2017 hingga 18 Oktober 2017. Peneliti pada akhirnya memperoleh sampel sebesar 62 sampel dengan jumlah laki-laki sebanyak 35 dan perempuan sebanyak 27.

Dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala Kepribadian Model Lima Faktor disusun berdasarkan lima komponen penting dalam dimensi kepribadian menurut McRae & Costa (2003), yaitu: neurotisme, ekstraversi, keterbukaan, keramah-patutan, dan kehati-hatian. Sedangkan untuk perilaku

berolahraga disusun dengan berdasarkan kriteria perilaku berolahraga oleh Kilpatrick, Herbert, dan Bortholomew (2005) yaitu: ketaatan, intensitas, durasi, dan frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Deskriptif

Analisa deskriptif dilakukan untuk melihat hasil penelitian berdasarkan rata-rata (mean), standart deviasi, nilai maksimal dan minimal. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapat rata-rata dari masing-masing variabel, sebagai berikut:

Neurotisme (*neuroticism*)

Dapat dilihat pada Tabel 1, dalam variabel neurotisme (*neuroticism*), terdapat 10 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel neurotisme (*neuroticism*) di dapat skor tertinggi adalah 40 dan skor terendah adalah 10.

Tabel 1
Interval Skala *Neuroticism*

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
<i>Neuroticism</i>	1	$32,5 < x \leq 40$	Tinggi	0	0%	22,5	3,11
	2	$25 < x \leq 32,5$	Sedang	6	9,68%		
	3	$17,5 < x \leq 25$	Rendah	54	87,1%		
	4	$10 < x \leq 17,5$	Sangat Rendah	2	3,23%		
Jumlah				62	100%		

Ekstraversi (*extraversion*)

Dapat dilihat pada Tabel 2, dalam variabel ekstraversi (*extraversion*), terdapat 9 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel ekstraversi (*extraversion*), di dapat skor tertinggi adalah 36 dan skor terendah adalah 9.

Tabel 2
Interval Skala *Extraversion*

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
<i>Extraversion</i>	1	$29,25 < x \leq 36$	Tinggi	6	9,68%	25,71	3,33
	2	$22,5 < x \leq 29,25$	Sedang	44	70,96%		
	3	$15,75 < x \leq 22,5$	Rendah	12	19,35%		
	4	$9 < x \leq 15,75$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah				62	100%		

Keterbukaan (*openness to experience*)

Dapat dilihat pada Tabel 3, dalam variabel keterbukaan (*openness to experience*) terdapat 11 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel keterbukaan (*openness to experience*), di dapat skor tertinggi adalah 44 dan skor terendah adalah 11.

Tabel 3
Interval Skala *Openness to Experience*

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
<i>Openness to Experience</i>	1	$35,75 < x \leq 44$	Tinggi	17	27,41%	33,47	2,91
	2	$27,5 < x \leq 35,75$	Sedang	43	69,36%		
	3	$19,25 < x \leq 27,5$	Rendah	2	3,23%		
	4	$11 < x \leq 19,25$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah				62	100%		

Keramah-patutan (*agreeableness*)

Dapat dilihat pada Tabel 4, dalam variabel keramah-patutan (*agreeableness*) terdapat 13 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel keramah-patutan (*agreeableness*), di dapat skor tertinggi adalah 52 dan skor terendah adalah 13.

Tabel 4
Interval Skala Agreeableness

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
<i>Agreeableness</i>	1	$42,25 < x \leq 52$	Tinggi	15	24,19%	39,32	4,15
	2	$32,5 < x \leq 42,25$	Sedang	43	69,36%		
	3	$22,75 < x \leq 32,5$	Rendah	4	6,45%		
	4	$13 < x \leq 22,75$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah				62	100%		

Kehati-hatian (*conscientiousness*)

Dapat dilihat dari Tabel 5, dalam variabel kehati-hatian (*conscientiousness*) terdapat 9 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel kehati-hatian (*conscientiousness*) di dapat skor tertinggi adalah 35 dan skor terendah adalah 9.

Tabel 5
Interval Skala *Conscientiousness*

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
<i>Conscientiousness</i>	1	$29,25 < x \leq 35$	Tinggi	18	29,03%	27,56	3,38
	2	$22,5 < x \leq 29,25$	Sedang	41	66,13%		
	3	$15,75 < x \leq 22,5$	Rendah	3	4,84%		
	4	$9 < x \leq 15,75$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah				62	100%		

Perilaku Berolahraga

Dapat dilihat pada Tabel 6, dalam variabel perilaku berolahraga terdapat 4 item valid. Berdasarkan hasil analisa dari variabel perilaku berolahraga di dapat skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah adalah 4.

Tabel 6
Interval Skala Perilaku Berolahraga

Skala	No	Interval	Kategori	N	Presentase	Rata-rata	SD
Perilaku Berolahraga	1	$13 < x \leq 19$	Tinggi	54	87,10%	15,52	2,15
	2	$10 < x \leq 13$	Sedang	4	6,45%		
	3	$7 < x \leq 10$	Rendah	4	6,45%		
	4	$4 < x \leq 7$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah				62	100%		

Pengujian Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Setelah dilakukan seleksi item, maka diperoleh hasil pada aspek neurotisme (*neuroticism*) terdapat 6 item tidak valid dan 10 item valid. Pada aspek ekstraversi (*extraversion*), terdapat 5 item tidak valid dan 9 item valid. Pada aspek keterbukaan (*openness to experience*) terdapat 4 item tidak valid dan 11 item valid. Pada aspek keramah-patutan (*agreeableness*) terdapat 1 item tidak valid dan 13 item valid. Lalu pada aspek kehati-hatian (*conscientiousness*) terdapat 7 item tidak valid dan 9 item valid. Sedangkan dalam item Perilaku Berolahraga semua item valid.

Uji Reliabilitas

Dari hasil uji coba yang dilakukan, maka diperoleh hasil reliabilitas 0,568 untuk variabel *Neuroticism*, 0,525 untuk variabel *Extraversion*, 0,366 untuk variabel *Openness to Experience*, 0,736 untuk variabel *Agreeableness*, 0,637 untuk variabel *Conscientiouness*, dan 0,555 untuk variabel Perilaku Berolahraga. Ini menunjukkan bahwa semua item reliabel.

Analisis Data

Uji Normalitas

Data yang normal mendapatkan nilai $p > 0,05$ pada uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dari data mendapatkan nilai $p > 0,05$ untuk setiap variabel dengan begitu dapat disimpulkan bahwa variabel terkait dan variabel bebas pada data terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Data linear akan berbentuk garis diagonal lurus dari pojok kiri bawah menuju pojok kanan atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki data yang normal dan linear.

Uji Heteroskedastisitas

Pada uji heteroskedastisitas dengan grafik *scatterplot*, dapat diketahui bahwa jika titik dalam grafik memiliki pola tidak teratur atau menyebar maka dapat dikatakan data hasil penelitian tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas

Bila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) lebih besar dari 10 atau nilai *tolerance* kurang 0,10 maka dapat dinyatakan bahwa variabel tersebut memiliki gejala multikolinearitas. Nilai VIF untuk variabel neurotisme (*neuroticism*) adalah 1,161, variabel ekstraversi (*extraversion*), adalah 1,616, variabel keterbukaan (*openness to experience*) adalah 1,916, variabel keramah-patutan (*agreeableness*) adalah 1,728, dan variabel kehati-hatian (*conscientiousness*) adalah 1,384. Sedangkan nilai *tolerance* variabel untuk variabel neurotisme (*neuroticism*) adalah 0,861, variabel ekstraversi (*extraversion*) adalah 0,619, variabel keterbukaan (*openness to experience*) adalah 0,522, variabel keramah-patutan (*agreeableness*) adalah 0,579 dan variabel kehati-hatian (*conscientiousness*) adalah 0,723. Nilai VIF dari kelima variabel tidak lebih besar dari 10, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas pada kelima variabel tersebut.

Uji Korelasi

Uji korelasi dimensi kepribadian *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness To Experience*, *Agreeableness*, *Conscientiousness* dan perilaku berolahraga, diperoleh taraf signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa masing-masing dimensi kepribadian tidak memiliki hubungan dengan variabel perilaku berolahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara Kepribadian Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga pada tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana, didapatkan hasil t-hitung sebesar 1.419 dengan nilai signifikansi sebesar 0.161 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepribadian Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga pada tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana.

Tujuan awal dilaksanakannya penelitian ini adalah meneliti apakah ada hubungan antara kepribadian Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga pada tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melinda (2008), mengatakan kepribadian yang merupakan esensi kecenderungan dasar tidak mempengaruhi perilaku berolahraga melainkan karakteristik adaptasi yang terdiri dari (konsep diri, kebiasaan sikap, dan keahlian yang didapat) dapat mempengaruhi perilaku berolahraga.

Berdasarkan perhitungan yang sudah dilakukan, tampak 54 orang sampel berada pada tingkat perilaku berolahraga tinggi yaitu sebesar 87,10%. Lalu pada neurotisme (*neuroticism*) menunjukkan 54 rendah, ekstraversi (*extraversion*) menunjukkan 44 orang sampel berada pada tingkat sedang, keterbukaan (*openness to experience*) menunjukkan 43 sampel berada pada tingkat sedang, keramahan (*agreeableness*) menunjukkan 43 sampel berada pada tingkat sedang, dan kehati-hatian (*conscientiousness*) menunjukkan 41 sampel berada tingkat sedang.

Beberapa responden yang memberikan skor sedang adalah pada indikator keramahan, level aktivitas, keasertifan, minat artistik, mencoba-coba, intelektual, kepercayaan, altruis, bekerjasama, simpati, keteraturan, kepatuhan, mengejar

*Indhira Vinandha*¹, *Aloysius L.S Soesilo*²

kesuksesan, disiplin diri dan pertimbangan. Responden lainnya menunjukkan hasil sangat rendah pada aspek neurotisme (*neuroticism*), yaitu pada indikator kecemasan, kemarahan dan kesadaran diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Maksun (2008), hasilnya tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap kepribadian Model Lima Faktor dan perilaku berolahraga terhadap 10 (sepuluh) atlet Indonesia. Diduga karena pada masa kuliah, olahraga tidak lagi diwajibkan untuk dilakukan melainkan karena pilihan pribadi. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, ada banyak aktivitas lain yang lebih menarik untuk dilakukan pada masa kuliah (Downs & Ashton, 2010).

Pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 pada *openness to experience* memiliki nilai rata-rata 33,47 dan tabel 4 pada *agreeableness* yang memiliki nilai rata-rata 39,32 yang berarti hampir seluruh responden merupakan individu yang tidak mudah menyerah dalam segala hal, tidak hanya memikirkan dirinya sendiri tetapi juga selalu memperhatikan orang-orang dan lingkungan sekitarnya, sehingga kebanyakan responden dapat dengan mudah bergaul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka didapatkan kesimpulan, tidak ada hubungan antara dimensi kepribadian Model Lima Faktor terhadap perilaku berolahraga pada tim basket di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan nilai signifikansi sebesar 0,161. Pada aspek ekstraversi 44 orang sampel berada pada tingkat sedang, pada aspek keterbukaan dan keramahan menunjukkan 43 sampel berada pada tingkat sedang, dan pada aspek kehati-hatian menunjukkan 41 sampel berada tingkat sedang dan hanya 2 orang saja yang memiliki aspek neurotisme rendah. Dari 62 sampel, 54 sampel berada pada tingkat perilaku berolahraga tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama namun dengan menggunakan metode yang berbeda atau subjek yang berbeda. Juga bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan dan

meneliti mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku berolahraga dengan menambahkan variabel-variabel yang mungkin dapat mempengaruhi perilaku berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. (2008). *Psikologi Olahraga, Teori Dan Aplikasinya*. Bandung. Alfabeta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (edisi revisi keenam). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aswar, S. (1997). *Reliabilitas dan Validitas* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bermudez, J. (2006). Personality science, self regulation, and health behavior. *Applied Psychology : An International Review*, 55, 386-396.
- Bush, Chelsea (2010). 10 Sign You're Exercising Too Much. Dalam: <http://health.usnews.com/health-news/blogs/on-fitness/2010/11/05/10-signs-ypur-exercising-too-much/> (diakses pada 12 Maret 2018, 19:20 WIB).
- Darwamawan, M.F. (2014). *Dimensi kepribadian model lima faktor sebagai prediktor terhadap perilaku berolahraga pada mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Dewangga, Y. (2009). Dewasa Mneurut Hukum Positif Indonesia. Dalam: <http://72legalogic.wordpress.com/2009/03/08/dewasa-menurut-hukum-positif-indonesia/trackback/> (diakses pada 17 Januari 2018, 20:18 WIB).
- Downs, A. & Ashton, J. (2010). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity : Implication for mental and physical health in college student. *Journal of Sports and Behaviour*, 34, 228-249.
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F., & Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59, 399-406.
- Friedman, H.S. & Schustack, M.W (2008). *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern (Personality)*. (edisi Ketiga). Jilid Satu. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Goldberg, L.R., Johnson, J. A., Eber, H.W., Hogan, R., Ashton, M.C., Cloninger, C.R., & Gough, H.G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Jurnal of Research in Personalit*, 40, 84-96.
- Husdarta, (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta.

- Kilpatric, M., Hertbert, E., & Bartholomew, J (2005). College students' exercise motivation of physical activity. Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health, 54*, 87-95.
- Mastuti, E. (2005). Analisis faktor alat ukur kepribadian big five (adaptasi dari ipip) pada mahasiswa suku jawa. *Jurnal INSAN, 7*, 264-275.
- McRae, R.R. & Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood. A five-factor theory perspective* (Second Edition). New York : The Guilford Press.
- Pervin, L.A & John, O.P. (2001). *Personality theory and reasearch*. (Eight Edition). NewYork:John Wiley & Sons, Inc.
- Pallet, J. (2011). *SPSS Survival Manual* (Fourth Edition). Crows Nest: Allen&Unwin.
- Robbins, S.P. (2001). *Perilaku organisasi : konsep,kontroversi, aplikasi*. Versi BahasaIndonesia. Jakarta : Prehallindo.
- Sugiyono.(2006). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV, Alfabeta.