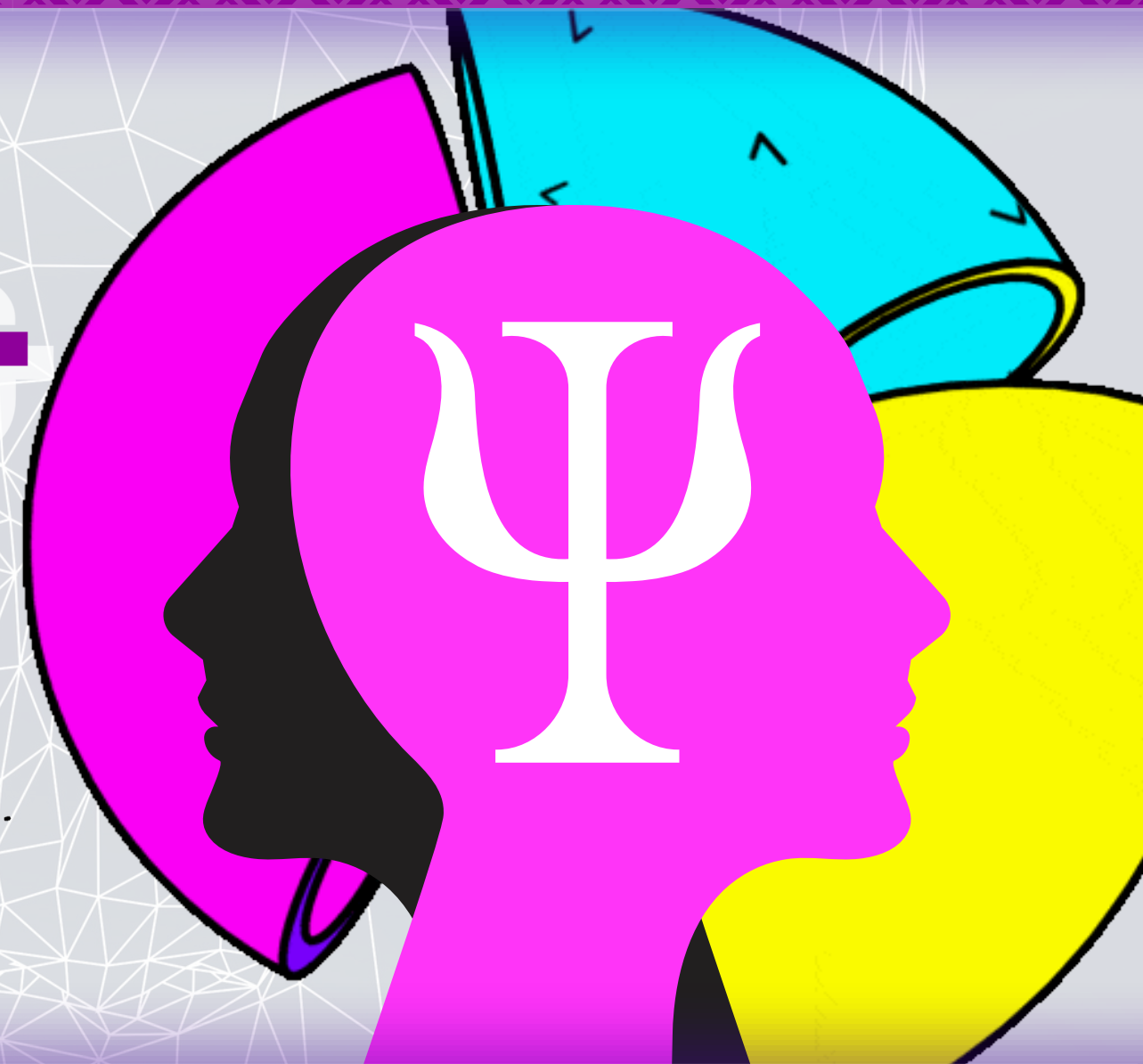
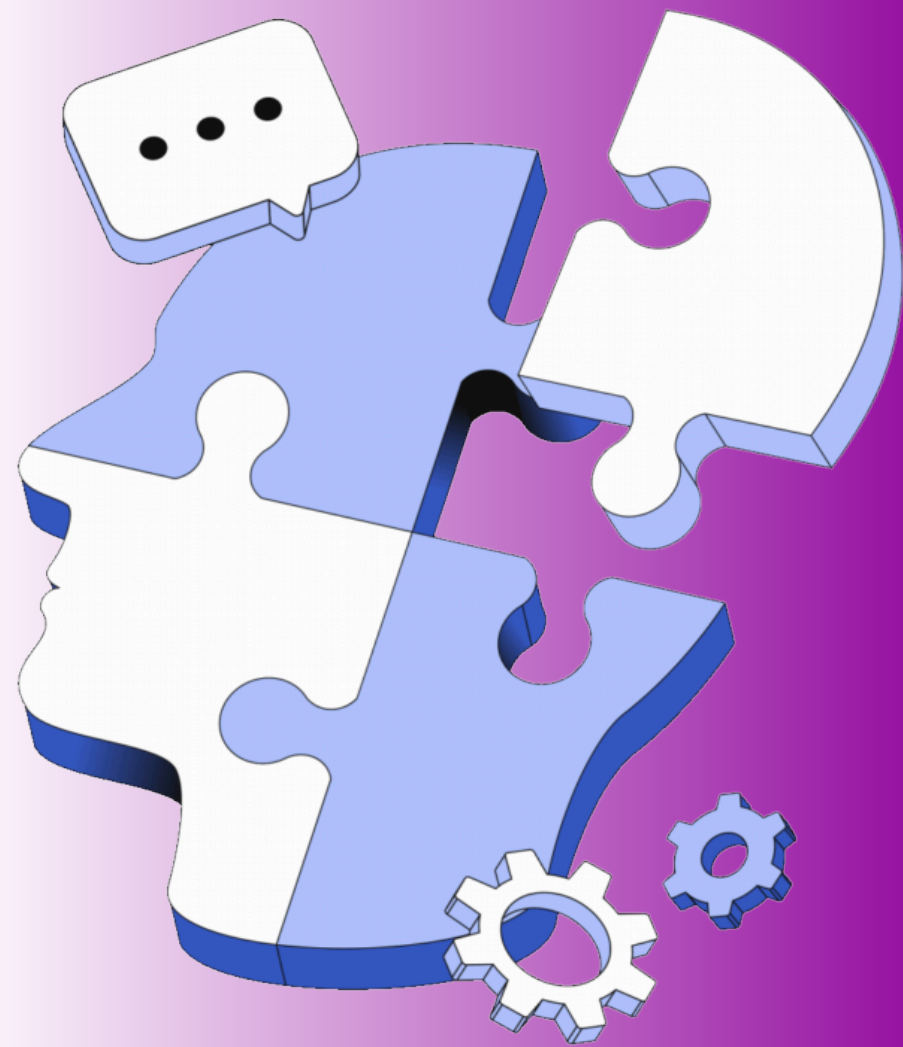


# PSIKOLOGI & PRESTASI



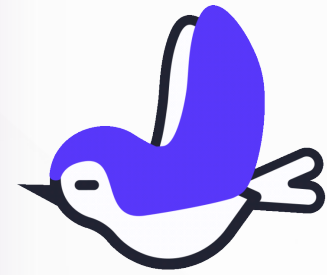


# PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM PEMBINAAN PRESTASI

**Psikologi dalam pembinaan prestasi berfokus pada bagaimana faktor psikologis mempengaruhi kinerja dan pencapaian individu. Dalam konteks olahraga, pendidikan, atau karier, psikologi berperan penting dalam memahami motivasi, emosi, dan perilaku yang mendukung prestasi tinggi.**

**Pendekatan ini melibatkan penggunaan teknik-teknik seperti visualisasi, manajemen stres, dan pengaturan tujuan untuk membantu individu mencapai potensi maksimal mereka. Selain itu, psikologi juga membantu dalam mengidentifikasi hambatan psikologis yang mungkin menghalangi prestasi dan memberikan strategi untuk mengatasinya.**





# MOTIVASI DAN PRESTASI

**Motivasi adalah salah satu faktor kunci yang mendorong seseorang untuk mencapai prestasi.**

**Terdapat dua jenis motivasi utama: motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu, seperti kepuasan pribadi dan keinginan untuk berkembang; dan motivasi ekstrinsik, yang berasal dari faktor luar, seperti penghargaan, pengakuan, atau tekanan dari orang lain.**

**Prestasi biasanya lebih berkelanjutan dan memuaskan ketika didorong oleh motivasi intrinsik. Oleh karena itu, memahami dan meningkatkan motivasi intrinsik adalah salah satu tujuan utama dalam pembinaan prestasi.**



Z





# KECERDASAN EMOSIONAL DAN PRESTASI



**Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain.**

**EQ berperan penting dalam prestasi karena membantu individu dalam mengatasi tantangan, bekerja sama dengan orang lain, dan menjaga keseimbangan emosional dalam situasi tekanan tinggi.**

**Orang dengan EQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga fokus, dan berinteraksi secara efektif dalam tim, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan prestasi baik dalam lingkungan akademik, olahraga, maupun profesional.**





# STRES DAN MANAJEMEN STRES

**Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau situasi yang menantang, dan jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menghambat prestasi.**

**Manajemen stres melibatkan teknik-teknik yang membantu individu mengurangi, mengatasi, atau mengubah respons mereka terhadap stres. Teknik ini termasuk latihan pernapasan, meditasi, pengaturan waktu, dan aktivitas fisik.**

**Dalam pembinaan prestasi, manajemen stres adalah keterampilan penting karena membantu individu mempertahankan fokus, menjaga keseimbangan mental, dan menghindari burnout.**

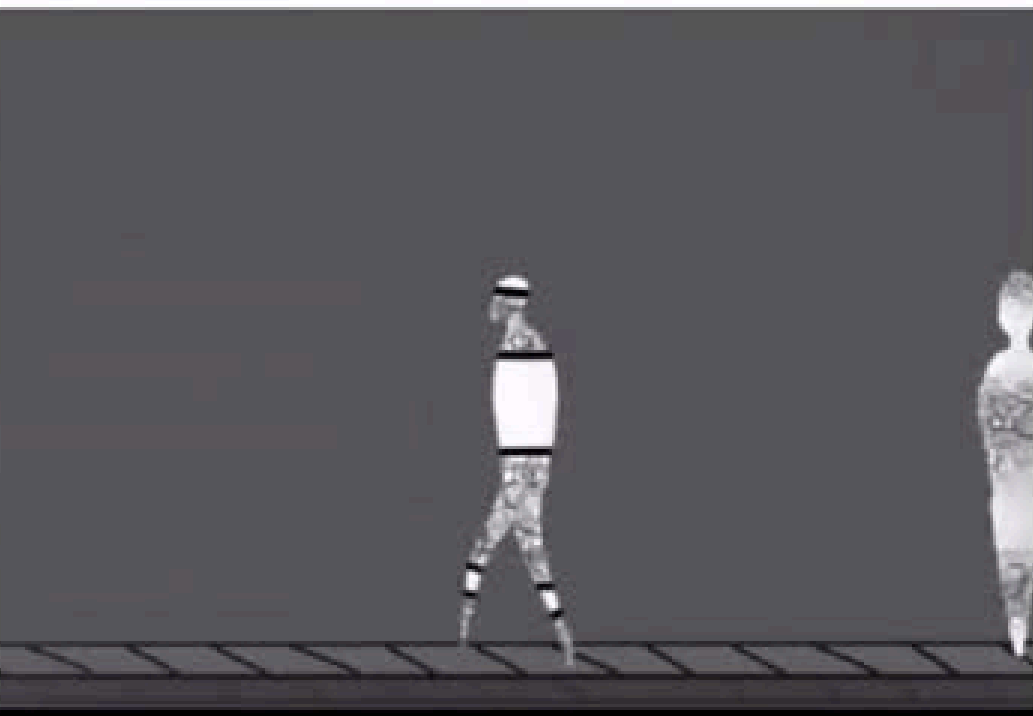


# PENGARUH LINGKUNGAN DAN DUKUNGAN SOSIAL



**Erlangprayudha** ✓  
@erlangprayudha

Bagaimana lingkungan mempengaruhi anda  
dan seberapa penting untuk menemukan  
orang-orang yang tepat.



**Lingkungan dan dukungan sosial memainkan peran signifikan dalam pencapaian prestasi.**

**Lingkungan yang positif, seperti akses ke sumber daya yang memadai, dukungan dari orang sekitar, dan budaya yang menghargai prestasi, dapat sangat mempengaruhi kesuksesan individu.**

**Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja juga memberikan dorongan emosional dan motivasi yang penting. Individu yang merasa didukung cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka.**



**TERIMA KASIH**

