



REGULASI EMOSI PADA ATLET : SEBUAH STUDI LITERATUR

Ni Putu Satya Savitri Amanda Maharani ^{1)*}, Firmanto Adi Nurcahyo ²⁾

¹⁾ dan ²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

E-mail : ¹⁾ satya.savitri046@student.unud.ac.id, ²⁾ adinurcahyo@unud.ac.id

ABSTRAK

Dalam persiapannya menuju pertandingan seringkali pelatihan yang diberikan hanya berfokus pada aspek fisik dan mengabaikan kondisi psikologis atlet. Salah satu aspek psikologis yang terkait dengan atlet adalah emosi. Berbagai emosi yang muncul seperti rasa cemas, takut, sedih, marah, bahagia, dan sebagainya dapat berpengaruh terhadap kondisi fisiologis seperti denyut jantung, peredaran darah, ketegangan otot, bahkan pernapasan. Emosi pada atlet perlu lebih diberi perhatian pada bidang olahraga, karena berpengaruh pada meningkat ataupun menurunnya prestasi atlet. Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga agar emosi pada atlet tetap stabil adalah dengan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan kajian terhadap penelitian-penelitian yang mengkaji variabel-variabel yang terkait dengan regulasi emosi pada atlet. Kajian literatur ini dilakukan terhadap 8 penelitian dengan subjek atlet. Kajian literatur ini menemukan 4 variabel yang memiliki korelasi dengan regulasi emosi, yaitu kepercayaan diri, kecemasan dalam menghadapi pertandingan, konsentrasi, dan agresivitas, serta 3 variabel yang dipengaruhi oleh regulasi emosi pada atlet yaitu kecemasan prapertandingan, resiliensi, dan prestasi atlet.

Kata kunci : regulasi emosi; atlet

ABSTRACT

In preparing for a competition, the training provided only focuses on the physical aspects and ignores the psychological condition of athletes. One of the psychological aspects associated with athletes is emotion. Various emotions that arise such as anxiety, fear, sadness, anger, happiness, and so on can affect physiological conditions such as heart rate, blood circulation, muscle tension, and breathing. Emotions in athletes need to be paid more attention because they affect the increase or decrease in athlete performance. One way that can be done to maintain emotional stability in athletes is emotional regulation. Therefore, researchers conducted this research to conduct a review of studies that examine variables related to emotional regulation in athletes. This literature review was conducted on 8 studies with athlete as the subjects. This literature review found 4 variables that correlate with emotion regulation, namely competition anxiety, self-confidence, concentration, and aggressiveness, also 3 variables that are affected by emotion regulation in athletes, namely pre-match anxiety, resilience, and athlete achievement.

Keyword : emotion regulation; athlete

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sedang banyak digemari oleh masyarakat belakangan ini. Hal ini dapat dilihat dari Asian Games Jakarta 2018 dan PON XX Papua 2021 yang diikuti oleh ribuan atlet dari berbagai negara dan berbagai provinsi, serta diselenggarakan dengan begitu megah dan meriah sehingga menarik perhatian masyarakat luas ([Kencana, 2021](#)). Dengan ini, banyak masyarakat yang termotivasi untuk mengambil kesempatan dan menjadikan olahraga sebagai ajang untuk meraih prestasi. Namun untuk menjadi berprestasi, atlet harus menjadi juara dalam pertandingan, yang mana hal ini memerlukan proses yang tentunya tidaklah mudah. Ketika hendak menghadapi

pertandingan, atlet perlu melakukan latihan dan mempersiapkan diri sesegera mungkin melalui proses dan prosedur yang membutuhkan banyak waktu (Sin, 2016). Dibutuhkan pelatihan yang matang untuk mempersiapkan kondisi atlet yang optimal pada saat bertanding.

Dalam persiapannya menuju pertandingan seringkali pelatihan yang diberikan hanya berfokus pada aspek fisik dan mengabaikan kondisi psikologis atlet. Berbagai latihan dilakukan seperti melatih strategi, taktik, teknik, berbagai latihan fisik seperti keseimbangan, kecepatan, kelenturan, daya ledak, kelenturan dengan porsi yang berbeda-beda tergantung cabornya (Sin, 2016). Namun, sebagaimana yang disampaikan oleh Prof. Dr. Dimiyati, M.Si dalam pidatonya dalam pengukuhan sebagai guru besar Bidang Ilmu Psikologi Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bahwa jarang atau bahkan hampir tidak ada pelatih yang memberikan pelatihan untuk menjaga kondisi psikologis atletnya (Humas UNY, 2021). Para pelatih cenderung menambah waktu latihan fisik atlet untuk menyempurnakan kinerja atlet. Pelatihan dan pemantauan terkait kondisi psikologis jarang diberikan pada atlet padahal hal ini sangat penting untuk kemajuan para atlet. Apabila psikologis atlet tidak terkontrol maka dapat memengaruhi kondisi fisik atlet dan menjadi penghambat dalam proses latihan bahkan saat bertanding (Kiswanto, 2016).

Salah satu aspek psikologis yang terkait dengan atlet adalah emosi. Emosi merupakan suatu gejala psiko-fisiologis yang berdampak pada persepsi, tingkah laku, dan sikap yang menggerakkan sesuatu dalam diri manusia, yang meliputi perubahan-perubahan yang bersifat mendalam (Haq, 2017). Emosi atau perasaan adalah bagian yang memiliki peran penting pada kehidupan manusia. Berbagai emosi yang muncul seperti rasa cemas, takut, sedih, marah, bahagia, dan sebagainya dapat berpengaruh terhadap kondisi fisiologis seperti denyut jantung, peredaran darah, ketegangan otot, bahkan pernapasan (Kiswanto, 2016). Maka dari itu dapat dilihat bahwa kondisi psikis individu dapat memengaruhi kondisi fisiknya. Begitu pula sama halnya dengan atlet apabila kondisi psikis atlet tidak bagus maka dapat berdampak pada kondisi fisiknya dan mengganggu pencapaian prestasi atlet.

Emosi pada atlet perlu lebih diberi perhatian pada bidang olahraga, karena berpengaruh pada meningkat ataupun menurunnya prestasi atlet. Menurut Supriyanto (2015) terdapat delapan sifat khusus yang erat hubungannya dengan penampilan atlet, yang mana salah satunya adalah kestabilan emosi. Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga agar emosi pada atlet tetap stabil adalah dengan regulasi emosi. Sebagaimana dalam Syarif (2016) regulasi emosi bertujuan untuk mengendalikan emosi yang akan meledak demi terjaganya kestabilan emosi.

Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan individu, baik secara sadar maupun tidak sadar agar dapat mengurangi, mempertahankan, ataupun menguatkan satu atau beberapa pengalaman emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Menurut Syarif (2016) regulasi emosi yang tepat mencakup keterampilan individu dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, maupun reaksi-reaksi lainnya yang terkait dengan emosi. Pengendalian emosi dapat diekspresikan melalui empat cara yaitu represi, supresi, ekspresi verbal, dan ekspresi wajah dan tubuh (Syarif, 2016). Represi adalah proses ketidaksadaran, yang mana individu menipu dirinya sendiri dan menyangkal perasaan yang muncul. Dalam represi, individu biasanya akan mendorong emosi yang belum terselesaikan ke alam bawah sadarnya. Supresi merupakan pengendalian emosi yang dilakukan dengan menerima emosi-emosi yang muncul tetapi individu kemudian secara sadar mengolah berbagai perasaan itu lalu berusaha mengalihkan pikiran ke hal lain. Pengekspresian emosi secara verbal dengan bebas dan terbuka juga dapat membantu ketika menemui situasi menyulitkan. Selain ekspresi secara verbal,

emosi yang dirasakan individu juga dapat dilihat melalui gerakan tubuh dan ekspresi wajah yang khas.

Atlet dengan regulasi emosi yang baik dalam pertandingan dapat menjadi lebih optimis serta bertanggung jawab dalam memikul tanggung jawabnya sebagai seorang atlet (Manah, 2020). Setiap individu memiliki strategi regulasi emosi yang berbeda-beda, termasuk juga pada atlet. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk melakukan kajian terhadap penelitian-penelitian yang mengkaji variabel-variabel yang terkait dengan regulasi emosi pada atlet.

METODE PENELITIAN

Penyusunan kajian literatur ini dilakukan dengan melakukan analisis pada hasil dari literatur yang ditemukan melalui pencarian secara online melalui beberapa *website* seperti *google scholar*, *media neliti*, *researchgate*, dan *springerlink*. Pencarian yang dilakukan menggunakan kata kunci “regulasi emosi”, “atlet”, dan “emotion regulation athlete” serta memakai filter rentang tahun 2017-2022. Dari 251 artikel yang muncul diseleksi kembali agar memenuhi kriteria inklusi yang diinginkan seperti memuat terkait regulasi emosi pada atlet, tidak ada artikel dengan judul yang sama, berupa jurnal penelitian yang bukan skripsi atau tesis dan sejenisnya, artikel memiliki bagian lengkap, dan artikel terbaru yang diterbitkan maksimal 5 tahun terakhir. Dengan demikian, maka ditemukan 8 jurnal yang akan dianalisis pada kajian literatur ini, yang dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1
Daftar Penelitian Literatur Deskriptif

Judul	Penulis	Tahun Publikasi	Metode Penelitian
Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto	Manah, A. C., & Jannah, M.	2020	Penelitian ini disusun dengan metode penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner yang terdiri atas beberapa aitem pernyataan yang mencakup semua aspek kepercayaan diri dan regulasi emosi serta disusun dengan permodelan skala likert. Populasi dari penelitian ini merupakan 80 orang atlet taekwondo di Kota Mojokerto Jawa Timur, dengan 35 orang sebagai subjek <i>try out</i> dan 45 orang sebagai subjek penelitian.
Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak	Putri, S. A. W., & Handayani, A.	2020	Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur berupa skala psikologi dengan tiga skala yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, skala kecemasan menghadapi pertandingan, dan skala kepercayaan diri. Penelitian ini memakai teknik sampling studi populasi. Pada populasi penelitian ini terdapat 74 orang atlet karate Kota Demak. Analisis data yang dilakukan adalah analisis regresi dua prediktor dan

			korelasi bivariate.
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo	Safitri, A., & Jannah, M.	2020	Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif korelasi yang memakai teknik sampling jenuh yang melibatkan 27 orang atlet Judo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Surabaya. Pengukuran dalam penelitian ini disusun dengan memakai dua skala yaitu skala Kecemasan Olahraga SAS-2 (<i>Sport Anxiety Scale-2</i>) dan Skala regulasi emosi. Adapun teknik korelasi <i>product moment</i> digunakan sebagai analisis data dalam penelitian ini..
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Konsentrasi pada Atlet Ukm Menembak Unesa	Halimatussadiy ah, L., & Jannah, M.	2019	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik sampel jenuh sehingga melibatkan seluruh subjek yang berjumlah 84 atlet Unit Kegiatan Mahasiswa menembak Universitas Negeri Surabaya, dengan 30 orang untuk <i>try out</i> (uji coba). Dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi ERQ (<i>Emotion Regulation Questionnaire</i>), sementara itu untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet, peneliti menggunakan alat tes konsentrasi <i>Grid Concentration Exercise</i> . Adapun teknik analisis yang menggunakan korelasi <i>product moment</i> .
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahan Udara Sedang 8	Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M.	2020	Penelitian ini disusun dengan metode kuantitatif sampel jenuh atau populasi sehingga melibatkan 76 atlet tinju Batalyon Arhanudse sebagai subjek penelitian dan 50 atlet sebagai uji coba. Skala yang dipakai adalah skala agresivitas dan skala regulasi emosi. Adapun teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti yaitu korelasi <i>product moment</i> .
Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar	Angreini, D., & Khumaerah, N.	2021	Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memakai kuisioner atau angket dengan dua skala yang dipakai adalah skala kecemasan dan skala regulasi emosi. Populasi yang digunakan adalah 100 orang atlet Unit Kegiatan Mahasiswa taekwondo di Kota Makassar dengan memanfaatkan teknik <i>purposive sampling</i> sehingga mendapatkan sampel sejumlah 50 orang atlet.
Regulasi Emosi terhadap Resiliensi	Paulana, A. N., Rejeki, R., &	2021	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan mengumpulkan data melalui kuisioner yang

Atlet Pencak Silat	Fitri, I.		disusun dengan skala <i>likert</i> . Terdapat dua skala yang digunakan yaitu <i>Resilience scale for athletes</i> (RSA) dan <i>Emotion Regulation Questionner</i> (ERQ). Subjek penelitian ini adalah 53 orang atlet pencak silat tapak suci Gesik serta memakai teknik <i>non probability sampling</i> khususnya sampling insidental sehingga memperoleh 41 orang atlet sebagai sampel.
Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta	Kliwon, K., & Sarwanto, A.	2019	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>analitical</i> observational melalui pendekatan <i>cross sectional</i> dengan metode korelasional. Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan kuisioner, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, terdapat populasi atlet <i>National Paralympic Committee</i> Kota Surakarta yang jumlahnya 160 orang atlet, dengan memakai teknik random sampling hingga mendapatkan 60 orang atlet sebagai sampel penelitian. Adapun untuk validitas butir memakai analisis korelasi <i>product moment</i> , reliabilitas dihitung dengan <i>alpha cronbach</i> , dan uji normalitas menggunakan teknik <i>one sample kolmogrovsmirnov</i> .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian dari penelitian 8 jurnal yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 2. Kedelapan jurnal tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan sebagian besar jurnal menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional dengan regulasi emosi sebagai variabel independennya. Terdapat satu penelitian yang membahas terkait hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet (Manah & Jannah, 2020). Terdapat pula satu penelitian (Putri & Handayani, 2020) yang meneliti terkait hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, serta satu penelitian (Safitri & Jannah, 2020) membahas mengenai hubungan regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet. Kemudian, salah satu penelitian meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet (Halimatussadiyah & Jannah, 2019). Terdapat satu penelitian yang meneliti terkait hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet (Dvikaryani & Jannah, 2020). Ada pula penelitian yang membahas tentang efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet (Angreini & Khumaerah, 2021). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Paulana et al., (2021) meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada atlet. Selain itu, terdapat pula penelitian yang meneliti terkait hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi olahraga atlet (Kliwon & Sarwanto, 2019).

Penelitian-penelitian yang telah dikaji, secara umum terbagi menjadi penelitian yang menguji terkait korelasi dan yang menguji terkait pengaruh regulasi emosi terhadap variabel lain. Terdapat 5 penelitian yang dianalisis dengan korelasi, dan 3 penelitian yang dianalisis regresi. Berdasarkan delapan jurnal yang dikaji tersebut mendapatkan beragam hasil penelitian. Dari penelitian yang dilakukan [Manah & Jannah \(2020\)](#) terkait hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet menemukan hasil uji korelasi senilai 0,911 ($r = 0,911$) dengan nilai signifikannya yaitu 0,000 ($p = 0,000$) yang berarti terdapat hubungan yang bersifat positif antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet, jika regulasi emosi pada atlet meningkat maka kepercayaan diri pada atlet juga akan meningkat.

[Putri & Handayani \(2020\)](#) yang meneliti terkait hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan mendapatkan hasil korelasi bivariate $r_{xy} = -0,420$, serta taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan demikian maka terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan, yang mana nilai r -nya negatif yang artinya hubungan tersebut sifatnya negatif. Apabila terkait dengan kecemasan, terdapat penelitian lain yang membahas terkait kecemasan pada atlet yaitu [Safitri & Jannah \(2020\)](#) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet, menemukan hasil korelasi *product moment* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,046$ ($p < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara kedua variabel tersebut. Adapun hasil perhitungan korelasinya mendapatkan nilai r hitung 0,387 dan sig. 0,046 yang berarti adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet. Hubungan positif yang dimaksud disini adalah semakin tinggi skor regulasi emosi maka semakin tinggi pula skor kecemasan olahraga atlet. Tingginya skor kecemasan olahraga berarti tingkat kecemasan yang dialami atlet rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa apabila skor regulasi emosi pada atlet tinggi maka tingkat kecemasan pada atlet rendah.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh [Halimatussadiyah & Jannah \(2019\)](#) menemukan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet. Hasil dari penelitian ini memperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0,643$ serta taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mana melalui analisis hipotesis ini dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa menembak Universitas Negeri Surabaya. Nilai koefisien korelasi tersebut tergolong dalam kategori tinggi dengan arah korelasinya adalah positif. Artinya, jika regulasi emosi pada atlet menembak meningkat maka konsentrasinya pun akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya.

Disamping itu, [Dvikaryani & Jannah \(2020\)](#) melakukan penelitian terkait hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet dengan hasil penelitiannya memperoleh hasil koefisien korelasi 0,909 serta taraf signifikan 0,000 atau ($p < 0,05$) sehingga melalui hasil analisis hipotesis yang dilakukan maka diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet dengan arah hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Maka dari itu, apabila regulasi emosi pada atlet meningkat maka akan diiringi dengan menurunnya agresivitas pada atlet, begitu pula sebaliknya.

Terdapat pula penelitian [Angreini & Khumaerah \(2021\)](#) yang meneliti tentang efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan pada atlet. Hasil analisis regresi penelitian ini memperoleh nilai $F = 11,978$ dengan nilai signifikan 0,003 yang artinya regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan. Dalam penelitian ini, regulasi emosi dengan

kecemasan prapertandingan mempunyai hubungan yang negatif, yang mana semakin meningkatnya regulasi emosi maka kecemasan prapertandingan atlet akan menurun.

Penelitian yang dilakukan [Paulana et al., \(2021\)](#) menemukan adanya pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap resiliensi atlet. Penelitian ini menemukan nilai F senilai 9,062 serta taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan persamaan garis regresi $Y = 1,159 + 64,476X$, sehingga dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel resiliensi. Ditemukan pula nilai koefisien regresi R-square senilai 0,189 atau koefisien determinasinya sebesar 18,9%, yang artinya regulasi emosi memengaruhi resiliensi sebesar 18,9%.

Regulasi emosi ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi olahraga atlet. Hal tersebut dapat dilihat melalui penelitian oleh [Kliwon & Sarwanto \(2019\)](#) yang mana melalui hasil analisis korelasi *product moment* yang dilakukan menghasilkan t_{hitung} pada regulasi emosi sebesar 8,685. Pada derajat bebas (df) = $N - 1 = 60 - 1 = 59$, maka diperoleh t_{tabel} senilai 1,671, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,685 > 1,671$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Melalui uji determinasi dengan R square ditemukan nilai R square senilai 0,445 (44,5%), yang artinya regulasi emosi berpengaruh terhadap prestasi olahraga sebesar 44,5%.

Tabel 2
Hasil Kajian Literatur Deskriptif

Nama Peneliti, Judul Penelitian, Tahun, Nama Jurnal, dll	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto. <i>Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 7(04).	Bertujuan untuk meneliti mengenai ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto.	Berdasarkan hasil uji korelasi <i>Product Moment</i> menemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri yaitu senilai 0,911 serta signifikansi $0,000 (p < 0,05)$ yang artinya korelasi antara kedua variabel ini termasuk kategori sangat tinggi. Dengan demikian, maka hipotesis “terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto” diterima. Regulasi emosi dan kepercayaan diri mempunyai hubungan searah, yang artinya jika regulasi emosi pada atlet tinggi maka kepercayaan diri atlet juga tinggi, begitupun sebaliknya.
Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan	Mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi	Berdasarkan hipotesis pertama ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan signifikan secara negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. <i>Proyeksi: Jurnal Psikologi</i> , 15(1), 88-97.	pertandingan pada atlet karate di kota Demak.	Sementara itu, pada hipotesis ketiga memperoleh hasil perhitungan korelasi bivariate $r_{xy} = -0,420$, serta taraf nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan secara negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan, yang artinya semakin rendah regulasi emosi seorang atlet maka semakin tinggi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, dan berlaku sebaliknya.
Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. <i>Character: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 7(3).	Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo	Hasil korelasi <i>product moment</i> menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,046$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian maka hipotesis “ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo” diterima. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan olahraga atlet, begitu pula sebaliknya. Kemudian berdasarkan hasil korelasi mendapatkan nilai r hitung 0,387 dan sig. 0,046 yang artinya terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Jadi semakin tinggi nilai regulasi emosi maka semakin tinggi pula skor kecemasan atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat regulasi emosi atlet maka tingkat kecemasannya semakin rendah.
Halimatussadiyah, L., & Jannah, M. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Konsentrasi pada Atlet Ukm Menembak Unesa. <i>Character: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 6(3).	Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak Unesa.	Berdasarkan hasil analisis korelasi <i>product moment</i> ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,643 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa menembak Unesa. Nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori tinggi dengan arah korelasinya adalah positif. Hal ini menunjukkan jika regulasi emosi pada atlet menembak meningkat maka konsentrasinya pun akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya.
Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahan Udara Sedang	Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara	Analisis korelasi dengan <i>product moment</i> memperoleh nilai 0,909, yang artinya kedua variabel memiliki hubungan keterikatan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif, yang mana meningkatnya regulasi emosi pada atlet maka akan diiringi dengan menurunnya agresivitas atlet, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif diterima.

8. <i>Character: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 7(3).	Sedang 8 dan mengetahui sifat hubungan kedua variabel.	
Angreini, D., & Khumaerah, N. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. <i>Psyche 165 Journal</i> , 336-341.	Mengetahui efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar.	Dari hasil analisis regresi diperoleh nilai $F=11.978$ dengan nilai signifikan 0,003 yang berarti regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan pada kecemasan. Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan adalah 19,5% sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hubungan antara kedua variabel ini adalah negatif, yang mana semakin meningkatnya regulasi emosi maka kecemasan atlet akan menurun. Melalui hasil analisis deskriptif dapat dilihat bahwa tingkat regulasi emosi atlet Unit Kegiatan Mahasiswa taekwondo di Kota Makassar tergolong sedang.
Paulana, A. N., Rejeki, R., & Fitri, I. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. <i>Psikodinamika-Jurnal Literasi Psikologi</i> , 1(2), 76-83.	Meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada atlet pencak silat tapak suci gresik.	Ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat tapak suci Gresik, yang dibuktikan melalui hasil analisis uji koefisien regresi, terdapat perubahan koefisien regresi pengaruh regulasi emosi terhadap variabel resiliensi. Pada penelitian ini nilai koefisien regresi R-square senilai 0,189 atau koefisien determinasinya senilai 18,9%, yang artinya regulasi emosi memengaruhi resiliensi sebanyak 18,9% sementara sisanya sebanyak 81,1% berpeluang disebabkan oleh faktor lainnya seperti motivasi, kepercayaan diri, dukungan sosial, performa yang optimal, tanggapan fasilitas, dan fokus.
Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. <i>Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan</i> , 8(2), 177-183.	Untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi olahraga atlet NPC Kota Surakarta.	Hasil analisis korelasi product moment ditemukan t_{hitung} pada regulasi emosi senilai 8,685 dengan t_{tabel} senilai 1,671, sehingga menghasilkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,685 > 1,671$), dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dilihat bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga atlet <i>National Paralympic Committee</i> Kota Surakarta. Regulasi emosi pada atlet NPC Surakarta termasuk pada kategori baik.

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet (Putri & Handayani, 2020).

Dalam penelitian tersebut ada hubungan yang signifikan secara negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Apabila regulasi emosi yang dimiliki atlet tinggi maka dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan, sementara apabila regulasi emosinya rendah maka akan merugikan bagi atlet tersebut. Masih dengan kecemasan, regulasi emosi dapat membantu menurunkan kecemasan olahraga yang dirasakan atlet dengan meredakan gejala kecemasan seperti rasa khawatir, takut, hingga gangguan fisiologis yang sejenis (Safitri & Jannah, 2020).

Menurut Supriyanto (2015) kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan ketegangan, yang mana ketegangan yang dimaksud adalah tekanan atau suatu hal yang menekan dalam diri individu. Dalam olahraga, rasa cemas dapat muncul saat memikirkan mengenai hal-hal yang akan terjadi pada diri atlet saat pertandingan padahal hal tersebut belum tentu benar terjadi. Rasa cemas yang muncul dapat mengganggu kondisi tubuh atlet baik secara fisik maupun psikisnya sehingga berdampak pada performa atlet saat bertanding (Supriyanto, 2015). Sebagaimana yang disebutkan pada Supriyanto (2015) salah satu metode untuk mengatasi kecemasan adalah dengan berhenti membayangkan atau memikirkan hal-hal buruk. Saat inilah regulasi emosi sangat diperlukan pada atlet, karena dengan kemampuan regulasi yang baik dapat membantu atlet mengontrol pikirannya dan menurunkan kecemasan yang dialami atlet.

Regulasi emosi ditemukan memiliki pengaruh terhadap kecemasan prapertandingan pada atlet. Angreini & Khumaerah (2021) menemukan atlet dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengatasi kecemasan dan ketegangan yang dirasakan menjelang pertandingan. Munculnya kecemasan dalam diri individu didasari oleh perasaan yang kurang nyaman dan ketakutan akan suatu keadaan, yang dapat ditandai oleh keadaan fisik seperti gemetar, otot menegang, napas tidak teratur, dan sebagainya. Kemampuan regulasi emosi atlet dapat membuatnya berpikir matang dan mendapatkan sikap yang tenang sehingga terhindar dari kemungkinan kecemasan yang dapat muncul. Hal ini didukung oleh temuan Nurdini (2022) yang meneliti terkait regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tarung derajat, menemukan bahwa atlet akan mampu mengurangi kecemasannya jika dapat mengontrol koordinasi emosinya dengan baik. Regulasi emosi yang baik pada atlet dapat mengurangi kecemasan atlet serta meningkatkan kemungkinan atlet untuk dapat memberikan yang terbaik pada kompetisi atau pertandingan.

Regulasi emosi juga ditemukan memiliki hubungan dengan kepercayaan diri pada atlet (Manah & Jannah, 2020). Atlet dengan regulasi emosi yang baik akan selalu percaya dan yakin akan potensi yang dimiliki dan berupaya untuk bertanding sesuai dengan kemampuannya. Regulasi emosi pada atlet memengaruhi kepercayaan dirinya karena dengan regulasi emosi yang baik atlet menjadi berpikiran optimis dan merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk bisa memenangkan pertandingan. Sementara atlet yang kemampuan regulasi emosinya rendah akan memiliki pandangan negatif dan menganggap masalah yang mereka hadapi tidak ada jalan keluarnya.

Halimatussadiyah & Jannah (2019) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi positif dengan konsentrasi pada atlet. Ketika atlet mampu meregulasi emosinya di lapangan, ia dapat mengurangi dampak negatif yang muncul dari emosinya baik itu dampak secara fisik maupun psikisnya, yang mana hal ini dapat membantu atlet dalam meningkatkan konsentrasinya.. Hal ini sejalan dengan Supriyanto (2015) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi adalah kemampuan individu dalam memilih rangsangan yang tidak relevan. Apabila atlet tidak mampu mengontrol emosinya, maka dapat membuat perhatian atlet teralihkan

kepada rangsangan yang tidak relevan tersebut sehingga konsentrasinya terpecah. [Kurniawan et al., \(2021\)](#) disebutkan bahwa terdapat dua stimulus pengganggu konsentrasi yaitu stimulus internal dan eksternal. Stimulus eksternal berasal dari luar diri atlet seperti sorakan penonton, perilaku tidak sportif dari lawan, ataupun perkataan dari pelatih. Sementara stimulus internal berasal dari dalam diri atlet seperti terlalu cemas, terlalu bersemangat, makanan yang mengganggu pencernaan, dan sebagainya. Regulasi emosi sangat diperlukan untuk atlet dalam cabang olahraga yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Atlet perlu meregulasi emosinya saat hendak memusatkan konsentrasi agar tidak terganggu oleh hal-hal disekitar atau stimulus-stimulus yang tidak relevan. Jika regulasi atlet tinggi maka akan diikuti oleh meningkatnya konsentrasi pada atlet.

Faktor lain yang ditemukan memiliki hubungan dengan regulasi emosi adalah agresivitas. Agresivitas pada atlet dapat muncul ketika atlet mendapat tekanan dari lingkungannya, mempunyai kemarahan yang terpendam pada lawan, memiliki pemikiran untuk melakukan balas dendam, serta saat atlet merenungi masalah atau kejadian tidak menyenangkan dari orang lain di pertandingan terdahulu. Munculnya agresivitas pada atlet dapat berbentuk fisik maupun verbal, misalnya dengan memaki, mengolok-olok, mengabaikan atau melakukan protes apabila dianggap wasit atau juri berpihak pada lawan ([Dvikaryan & Jannah, 2020](#)). Adanya regulasi emosi penting untuk dapat menekan ekspresi agresivitas yang merugikan untuk orang disekitar maupun untuk atlet itu sendiri. Kemampuan regulasi emosi akan membantu atlet mengontrol emosi dan mengurangi munculnya perilaku agresivitas pada atlet. [Kurniawan et al. \(2021\)](#) menjelaskan bahwa untuk mengendalikan agresivitas, atlet harus didorong untuk mengembangkan kemampuan bersikap tenang saat berhadapan dengan situasi yang emosional, yang mana penguasaan emosi pada atlet ini harus dilatih secara praktis melalui latihan mental. Dengan demikian atlet dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan mempunyai tingkat agresivitas yang rendah. Hal yang serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh [Behjame et al., \(2021\)](#) yang menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan tindakan agresi pada atlet. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa agresi dan kemarahan atlet dalam situasi stres dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi atlet.

Hasil kajian literatur menemukan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan bangkit kembali setelah melalui suatu masalah atau musibah ([Poegoeh & Hamidah, 2016](#)). Beberapa atlet kesulitan untuk mengevaluasi dirinya setelah mengalami kekalahan, cedera atau performa yang buruk. Adanya regulasi emosi yang baik pada atlet dapat mendorong atlet untuk bangkit dari masalah yang dihadapi, baik selama pelatihan maupun dalam pertandingan ([Paulana et al., 2021](#)). Apabila strategi regulasi emosi yang digunakan atlet efektif maka atlet akan menjadi lebih resilien terhadap masalah yang dihadapi.

Regulasi emosi juga ditemukan berpengaruh terhadap prestasi olahraga atlet. Atlet dengan regulasi emosi yang baik akan mempunyai motivasi berprestasi yang lebih tinggi pula. Tingginya motivasi berprestasi pada atlet membuatnya memiliki tanggung jawab penuh dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan program latihan yang diberikan. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi biasanya cenderung mencari aktivitas yang menantang tetapi masih dalam batas kemampuan mereka sehingga memiliki kemungkinan besar untuk berhasil ([Kliwon & Sarwanto, 2019](#)). Selain itu, mereka juga seringkali akan melakukan evaluasi dengan meminta umpan balik dari pelatihnya baik saat gagal maupun berhasil. Umpan balik inilah yang nantinya akan digunakan untuk memperbaiki diri atau membuat inovasi dalam caranya bermain di lapangan sehingga dapat

menemukan strategi yang tepat dalam menaklukkan lawan. Temuan ini didukung oleh pernyataan yang tercantum dalam Candra (2021) bahwa regulasi emosi adalah salah satu aspek psikologis yang memiliki pengaruh pada perolehan prestasi individu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan pada delapan penelitian diatas maka dapat ditemukan variabel-variabel yang memiliki hubungan dengan regulasi emosi pada atlet yaitu kecemasan menghadapi pertandingan, kepercayaan diri, konsentrasi, dan agresivitas. Variabel kecemasan dan agresivitas memiliki korelasi yang bersifat negatif dengan regulasi emosi atlet. Sementara variabel kepercayaan diri dan konsentrasi memiliki hubungan yang bersifat positif dengan regulasi emosi atlet. Terdapat pula variabel-variabel yang dipengaruhi oleh regulasi emosi yakni kecemasan prapertandingan, resiliensi, dan prestasi atlet. Saran kami sebagai peneliti agar aspek psikologi menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Angreini, D., & Khumaerah, N. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 336-341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>
- Behjame, F., Zandi, H. G, & Khabiri, M. (2021). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Predicting Aggression and Competitive Anger Among Athletic Students. *International Journal of Motor Control and Learning*, 3(4), 19-26. <http://dx.doi.org/10.52547/ijmcl.3.4.19>
- Candra, A. T. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370-379. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4946151>
- Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahan Udara Sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34318>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. (2nd ed.). New York : Guilford Publications.
- Halimatussadiyah, L., & Jannah, M. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Konsentrasi pada Atlet UKM Menembak UNESA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29492>
- Haq, I. (2017). Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Hasan, R. A. (2018, September 5). *Jadi Sorotan Dunia, Jakarta-palembang 2018 Disebut Sebagai asian games terbaik dalam sejarah*. liputan6.com. Retrieved November 24, 2022, from <https://www.liputan6.com/global/read/3635002/jadi-sorotan-dunia-jakarta-palembang-2018-disebut-sebagai-asian-games-terbaik-dalam-sejarah>
- Humas Universitas Negeri Yogyakarta. (2021, Agustus 2). *Kedudukan Latihan Keterampilan Mental Dalam Psikologi Olahraga dan Urgensinya Bagi Pelatih Atlet Usia Muda di Indonesia*. Retrieved from Universitas Negeri Yogyakarta: https://www.uny.ac.id/id/fokus-kita/prof-dr-dimyati-msi_kedudukan-latihan-keterampilan-mental-dalam-psikologi-olahraga-dan
- Kencana, M. R. B. (2021, October 2). *Daftar Fasilitas Olahraga Megah Pendukung Pon XX papua*. liputan6.com. Retrieved November 24, 2022, from

- <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4673919/daftar-fasilitas-olahraga-megah-pendukung-pon-xx-papua>
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas. *Jurnal konseling GUSJIGANG*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177-183. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.173>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung : Akademia Pustaka.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(04). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i04.37110>
- Nurdini, A. (2022). Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Tarung Derajat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1-7.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Regulasi Emosi pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(4), 50-55.
- Paulana, A. N., Rejeki, R., & Fitri, I. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. *Psikodinamika-Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76-83.
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12-21.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16 no, 2, 33-46. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JPH/article/view/2242>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*., 7(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34497>
- Santosa, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi Literatur : Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 474-481. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6585>
- Sin, T. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73. <https://dx.doi.org/10.24036/po.v1i01.76>
- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta : UNY Press
- Syarif, R. F. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus di Komunitas Prolanis (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto)