

THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ACTIVATION ON SPORTS ACHIEVEMENTS OF NPC DISABILITY ATHLETES, SURAKARTA CITY

Kliwon¹, Wiwik Setyaningsih², KH Endah Widhiastuti³

Correspondensi e-mail: admin@tahtamedia.co.id

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Terapi Wicara

ABSTRACT

*The research purpose was determined the effect of emotional regulation activation on the disability athletes' performance in NPC of Surakarta City. **Methods:** The research type is quantitative research with analytic observational design through a cross-sectional approach. This research was conducted at NPC of Surakarta City. The research population was the Athletes of NPC of Surakarta City. The number of NPC athletes in the Surakarta city which became the researech population amounted to 160 athletes. The sampling technique was used random sampling. Collecting data techniques were used questionnaire, observation, and documentation. **Result:** The hypothesis testing was used Product Moment Correlation techniques. **Conclusion:** The research result was showed that there was a close influence between the emotions regulation on the performance of the NPC Surakarta athletes ($t_{count} > t_{table} (8.685 > 1.571)$)*

ARTICLE INFO

Submitted: 14 September 2022

Revised: 8 Oktober 2022

Accepted: 10 November 2022

Keywords:

Emotion Regulation, Sports Achievements, NPC Athletes

PENGARUH AKTIVASI REGULASI EMOSI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET DISABILITAS NPC KOTA SURAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap kinerja atlet disabilitas di NPC Kota Surakarta. Metode: Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di NPC Kota Surakarta. Populasi penelitian adalah Atlet NPC Kota Surakarta. Jumlah atlet NPC di kota Surakarta yang menjadi populasi penelitian berjumlah 160 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Hasil: Pengujian hipotesis menggunakan teknik Korelasi Product Moment. Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang erat antara regulasi emosi terhadap kinerja atlet NPC Surakarta ($t_{hitung} > t_{tabel} (8.685 > 1.571)$)

DOI :

<https://doi.org/10.55080/jpn.v1i2.17>

Kata kunci:

Regulasi Emosi, Prestasi Olahraga, Atlet NPC

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menjadi sangat populer saat ini dan merupakan kegiatan yang wajib dilaksanakan dimasyarakat saat ini. Dimana olah raga ini sudah mulai diminati anak-anak, remaja sampai orang tua. Masyarakat Indonesia akhir-akhir ini mulai menyadari betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan diri mereka, sampai terkadang ada sebagian orang yang mengeluarkan banyak uang hanya untuk bisa menikmati olahraga tertentu. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis yang dilakukan untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Prestasi adalah hasil upaya yang telah dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional)

Secara khusus bagi penyandang cacat atau *difabel* juga tidak ingin ketinggalan, karena penyandang *difabel* juga memiliki bakat dan minat dalam berolahraga. Olahraga bagi kelompok *difabel* menjadi sebuah terobosan baru bagi dunia olahraga yang menunjukkan bahwa olahraga dapat dilakukan oleh atlet normal maupun atlet *difabel*. Untuk mewadahi atlet *difabel* agar bisa berprestasi secara optimal mereka dibina melalui wadah NPC (*National Paralympic Committee*) yang ada di tiap kota/kabupaten di Indonesia.

NPC Kota Surakarta senantiasa selalu berjuang untuk membina atlet penyandang disabilitas di Kota Surakarta hingga kini telah banyak memiliki prestasi yang diraih dalam berbagai kompetisi baik di tingkat nasional maupun internasional. Atlet binaan NPC Kota Surakarta diseleksi dengan beberapa tahap, antara lain tahap seleksi fisik, klasifikasi ketunaan dan pemilihan cabang olahraga yang tepat bagi klasifikasi ketunaannya. Saat ini ini NPC Kota Surakarta membina 12 cabang olahraga dengan jumlah atlet sebanyak 160 orang.

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan (Ajun Khamdani dalam Arif Hidayat, 2015:50). Olahraga juga dapat memunculkan tingkah laku yang tidak dapat dipisahkan dari aspek-aspek psikis yang mendasarinya. Pada cabang-cabang olahraga tertentu aspek psikis tidak terlalu dominan, namun pada cabang olahraga lain aspek psikis cukup atau bahkan sangat berperan (Purwanto, 2016).

Banyak studi menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Perubahan psikologis saat pertandingan akan memberikan dampak yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Hastria Effendi, 2016: 23).

Peranan aspek psikis dalam olahraga sangat penting. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental yang baik. Pengendalian emosi ketika bermain atau bertanding acapkali menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan. Tidak mampu menguasai emosi merupakan suatu pelanggaran dalam sebuah pertandingan yang dapat menyebabkan seorang atlet di diskualifikasi (Gunarsa, 2006). Permasalahan olahraga *difabel* sangat berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala psikologis atlet-atletnya. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet yang benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuannya. Kesiapan yang dimaksud adalah fisik dan psikologis atlet yang bersangkutan.

Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung kepada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Salah satu pembinaan psikologis yang perlu dikembangkan untuk seorang atlet adalah regulasi emosi (Alfarabi, Amiruddin, Masri, 2017: 249). Kemampuan penguasaan emosi disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi positif dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat (Shaffer, 2015).

Regulasi emosi (*emotion regulation*) adalah suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Gross dalam Alfarabi, Amiruddin, Masri. 2017: 249). Selanjutnya Gross membagi regulasi emosi menjadi dua komponen, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. *Reappraisal* (penilaian kembali), yaitu perubahan kognitif dalam menetralkan dampak negatif emosi atau menjelaskan aspek

peristiwa keluarnya emosi yang positif. *Suppression* (tekanan), yaitu bentuk dari respon modulasi yang menghambat tingkah laku terus-menerus dengan penindasan emosi.

Regulasi emosi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial. Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang, karena itu peneliti mengambil remaja sebagai subjek penelitian karena remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil (Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, 2016: 16).

Regulasi emosi ialah satu bentuk kontrol dari individu terhadap emosi yang dimilikinya. Saat emosi individu muncul, maka bentuk regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi maupun dihambat. Individu tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengontrol emosi tersebut. Sikap individu dalam mengontrol emosi dengan menerima konsekuensi dari tindakan emosional ketika muncul. Emosi positif yang muncul akan dapat berperan sebagai penanda kesajahteraan bagi individu. Ketika emosi positif muncul di kehidupan sehari – hari maka hal – hal ini lebih berkuasa daripada emosi-emosi negatif ketika muncul. Bahkan ketika emosi positif lebih sering muncul daripada emosi negatif akan dapat melawan emosi negatif tersebut (Fredrickson, 2003).

Regulasi merupakan suatu peranan penting bagi individu agar dapat mengontrol emosinya dengan baik. Regulasi emosi yang tepat mampu mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2015). Apabila individu tidak dapat meregulasi emosi dengan baik akan berdampak buruk bagi kehidupan individu. Individu akan tidak dapat mampu membuat keputusan dengan kreatif (Kontiuk & Fouts, 2012).

Regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi itu luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Selain itu, regulasi emosi beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan. Regulasi emosi adalah proses pengelolaan emosi yang dirasakan oleh individu ketika individu dihadapkan pada situasi yang menekan. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik ia akan menunjukkan ekspresi emosi yang lebih positif sebaliknya jika individu kurang mampu melakukan regulasi emosi maka ia cenderung menunjukkan ekspresi emosi negatif.

METODE

Desain penelitian merupakan semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Nazir, 2003). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *analitic observational* melalui pendekatan potong lintang (*Cross Sectional*) (Sugiyono, 2012). Penelitian ini dilaksanakan di NPC Surakarta dilaksanakan selama 12 bulan mulai bulan Januari 2019 sampai dengan Desember 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut (Arikunto. 2002:239).

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet NPC Kota Surakarta. Jumlah atlet NPC Kota Surakarta yang menjadi populasi pada penelitian ini berjumlah 160 atlet. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Teknik ini mengambil sampel secara acak hal tersebut sesuai dengan pendapat Thoifah (2015:21) teknik *random sampling* adalah teknik simpel (sederhana) karena pengambilan sampel secara acak dari anggota populasi tanpa memperdulikan strata yang ada sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 atlet. Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan

bermacam teknik pengumpul data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya menggunakan kuesioner, observasi, dan studi dokumentasi.

Validitas butir dilakukan dengan analisis korelasi *Product Moment* antara skor tiap butir dengan skor total. Sedangkan reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan *Alpha Cronbach* untuk mengetahui konsistensi internal instrumen tersebut. Reliabilitas instrumen dimaksud untuk melihat konsistensi jawaban yang diberikan pada responden dan dianalisis dengan menggunakan *Alpha Cronbach*.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi didistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik *one sample kolmogorov smirnov*. Uji Linieritas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linier atau tidak. Perhitungan korelasi parsial menggunakan bantuan SPSS.16 untuk melihat hubungan yang paling kuat dari indikator regulasi emosi dengan prestasi olahraga. Analisis dalam penelitian ini, data yang dikorelasikan berbentuk interval, maka dari itu untuk menguji hipotesis hubungan, akan diuji dengan menggunakan teknik *Korelasi Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Uji Prasyarat Analisis

Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan untuk menentukan tingkat kevalidan pertanyaan kuesioner. Validitas diuji dengan *product moment (pearsson correlation)*, dimana jika r_{hitung} (koefisien korelasi) lebih besar dari r_{tabel} (nilai kritis) pada taraf signifikan 5% atau 0,05 maka pertanyaan kuesioner tersebut memenuhi kriteria validitas. Bila r_{hitung} (koefisien korelasi) bernilai lebih kecil dari r_{tabel} (nilai kritis) maka pertanyaan kuesioner tidak memenuhi kriteria validitas.

Berdasarkan hasil pengujian validitas data bahwa variabel regulasi emosi dan variabel prestasi menunjukkan bahwa seluruh data yang diperoleh adalah valid ($< 0,05$), dengan demikian semua pertanyaan kuesioner dapat digunakan dan dapat dipercaya untuk mengumpulkan data dan data dapat diolah lebih lanjut untuk menentukan analisis selanjutnya.

Pengujian Reliabilitas

Uji reliabilitas dilaksanakan untuk menguji kemanttapan dan kekonsistenan kuesioner yang digunakan. Kuesioner dengan nilai reliabilitas yang baik akan diperoleh hasil yang sama meskipun digunakan berulang kali oleh orang yang berlainan. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,7. Hasil analisis menunjukkan bahwa semua instrumen variabel penelitian memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,7 sehingga dapat dinyatakan seluruh variabel reliabel atau dapat diandalkan.

Analisis Data Penelitian

Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk mengetahui penyebaran residu dari hasil analisis regresi. Uji normalitas residu dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik, yaitu *Kolmogorov Smirnov test* (K-S test). Dari hasil analisis diketahui hasil Z sebesar 0,623 dan nilai signifikansi sebesar 0,832. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka Z tidak signifikan yang berarti H_0 diterima. Karena H_0 diterima maka disimpulkan bahwa data residu hasil estimasi dari persamaan regresi memiliki penyebaran yang normal. Dengan demikian maka model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi syarat asumsi klasik.

Tabel 1. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std.Deviation	,08400105
	Absolute	,085
Most Extreme Differences	Positive	,063
	Negative	-,085
Kolmogorov-Smirnov Z		,623
Asymp.Sig.(2-tailed)		,832

a. Test distribution is normal

b. Calculated from data

Sumber : Data primer diolah 2019

Linieritas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan yang linier. Untuk mengujinya dilakukan dengan uji F penyimpangan data dari garis linier (*deviation from linierity*) yang digunakan untuk memprediksikan model. Kriteria yang digunakan untuk menguji Linearitas adalah jika nilai p pada uji regresi menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($< 0,05$), maka disimpulkan korelasi yang diuji mempunyai model linier, sebaliknya jika hasil signifikansi hasilnya signifikan maka dapat disimpulkan terjadi hubungan yang tidak linier. Atau dapat menggunakan cara lain yaitu dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} , yaitu apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka terjadi korelasi yang linier.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	p-value	Ket.
Regulasi emosi terhadap prestasi olahraga	1,124	3,92	0,311	Linier

Sumber: Data primer diolah 2019

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,124 < 3,92$), maka dapat disimpulkan bahwa korelasi antara regulasi emosi dengan prestasi olahraga adalah linier.

a. Uji Hipotesis

Uji Regresi Linier Sederhana

Metode regresi linier sederhana ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara reegulasi emosi dengan prestasi olahraga. Untuk itu peneliti sajikan hasil uji regresi linier sederhana berdasarkan tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std.Error	Beta
(Contant)	.631	.181	
re	.735	.085	.667

Sumber: Data primer diolah 2019

Pada output ini, dikemukakan nilai koefisien dari persamaan regresi. Dalam kasus ini, persamaan regresi sederhana yang digunakan adalah:

$$Y = a + bX$$

Dimana :

Y = Prestasi Olahraga

X = Regulasi Emosi

Dari *output* didapatkan model persamaan regresi:

$$Y = 0,631 + 0,735 X$$

Koefisien-koefisien persamaan regresi linier sederhana di atas dapat diartikan koefisien regresi untuk konstan sebesar 0,631 menunjukkan bahwa jika variabel regulasi emosi bernilai nol atau tetap maka akan meningkatkan prestasi olahraga sebesar 0,631 satuan atau sebesar 63,1%. Variabel regulasi emosi 0,735 menunjukkan bahwa jika variabel regulasi emosi meningkat 1 satuan maka akan meningkatkan prestasi olahraga sebesar 0,735 satuan atau sebesar 73,5%.

Uji Determinasi (R Square)

Koefisien determinasi (*R square*) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen regulasi emosi mampu menjelaskan variabel dependen (prestasi olahraga). Berikut ini hasil uji determinasi (*R Square*).

Tabel 4. Hasil Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error Of the Estimate	Durbin-Watson
1	.667	.445	.439	.29435	1.975

a. Predictors : (Contant): re

b. Dependet variable:pres

Sumber: Data primer diolah 2019

Berdasarkan kepada tabel di atas diketahui nilai *R square* sebesar 0,445 (44,5%), Ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan model regresi yang didapatkan dimana variabel independen yaitu regilasi emosi memiliki pengaruh terhadap variabel prestasi olahraga sebesar 44,5%. Sedangkan sisanya 55,5% dijelaskan dengan faktor atau variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini.

Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian hipotesis secara parsial dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Hasil hipotesis dalam pengujian ini adalah:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Model	t	Sig
(Contant)	3.483	.001
re	8.685	.000

a. Dependent Variabel:pres

Sumber: Data primer diolah 2019

Pada tabel di atas, t_{hitung} pada regulasi emosi adalah 8,685. Pada derajat bebas (df) = $N - 1$ = $60 - 1$ = 59, maka ditemukan t_{tabel} sebesar 1,671. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,685 > 1,671$).

Dari hasil analisis data penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga atlet NPC Kota Surakarta. Sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet NPC Kota Surakarta terbukti kebenarannya atau dapat diterima.

B. Pembahasan

Hasil perhitungan korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 16 menunjukkan bahwa t_{hitung} pada regulasi emosi adalah 8,685. Pada derajat bebas (df) = $N - 1$ = $60 - 1$ = 59, maka ditemukan t_{tabel} sebesar 1,671, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,685 > 1,671$), maka

Ho ditolak dan Ha diterima. Berarti regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga.

Regulasi emosi atlet NPC Kota Surakarta masuk dalam kategori baik. Menurut hasil penelitian Gross (dalam Cisler, 2010) mengatakan individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan melakukan penilaian kembali pada emosi dan dapat mengendalikan instruksi pada penekanan kecemasan, sebaliknya individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk tidak dapat melakukan penilaian kembali pada emosi agar dapat mengendalikan diri.

Prestasi seorang atlet dapat diukur melalui seberapa sering ia bertanding dan memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan. Adisasmito (2017) menyatakan bahwa prestasi atlet merupakan kumpulan dari hasil-hasil yang dicapai oleh atlet dalam melaksanakan tugas yang diberikannya. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut penelitian Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, (2016: 27), regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif).

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang berada dibawah tekanan karena individu dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah yang dapat mempercepat penyelesaian masalah. Proses tersebut dapat mengubah penilaian kembali (*reappraisal*) pengalaman yang dapat mengakibatkan reaksi pada emosi dengan tidak menghambat perilaku untuk mengetahui kejelasan respon dan dapat membuat perasaan tertekan (*suppression*) sehingga sulit untuk menunjukkan prestasi yang baik (Gross dalam Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, 2016: 17).

Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu membantu individu untuk mengendalikan perasaan emosi negatif. Regulasi emosi yang bersifat positif akan mampu membuat individu menjadi berpikir secara positif ketika menghadapi peristiwa, sedangkan ketika individu memiliki regulasi emosi yang negatif akan berpikir secara negatif ketika menghadapi peristiwa. Sehingga regulasi emosi yang positif dapat membuat individu untuk mengelola, mengenali serta mengekspresikan ketika berada di lingkungan sekitarnya (Pratiti, 2012).

Pengelolaan regulasi yang baik akan menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi. Atlet yang mampu mengatasi berbagai setiap gangguan, tuntutan, kecemasan dan berbagai macam kesulitannya tentu akan memiliki prestasi yang lebih baik dari mereka yang tidak mampu mengatasinya. Terdapat salah satu konsep yang dapat menggambarkan hal tersebut, yaitu resiliensi. Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mampu beradaptasi secara positif dengan segala macam kesulitan yang dihadapinya (Khoirunnisa, 2014: 3).

Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi. Menurut Mc Clelland dalam (Rubianto Hadi, 2007: 72-75) individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki tanggung jawab yang penuh dalam menjalankan program latihan yang diberikan kepadanya dengan bersungguh-sungguh dan disiplin tinggi. Tanggung jawab dan disiplin yang tinggi dapat dilihat dari tepat waktunya dalam latihan, tidur, menjaga asupan makanan, serta melakukan latihan dengan semangat dan bersungguh-sungguh.

Hasil penelitian yang dilakukan Jannah (2015) menunjukkan aspek psikologis yang berupa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pencapaian prestasi atlet. Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugas geraknya secara efektif. Efektivitas gerak yang dilakukan akan meningkatkan efisiensi waktu dalam kompetisi.

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih aktivitas yang menantang namun tidak berada di atas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat sedang yang memungkinkan berhasil. Mereka menghindari tugas yang dirasa terlalu mudah karena sedikitnya tantangan atau kepuasan yang didapat. Misalnya, seseorang yang belum bisa

melakukan *jumping smash* akan berusaha keras agar berhasil walaupun dengan resiko bisa cidera.

Atlet yang melakukan evaluasi baik saat berhasil maupun gagal dan meminta umpan balik kepada pelatih adalah atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi. Ia lebih suka berlatih dalam situasi dimana ia dapat memperoleh umpan balik yang konkret tentang apa yang sudah ia lakukan. Karena jika tidak, mereka tidak dapat mengetahui apakah mereka sudah melakukan sesuatu dengan baik dibandingkan yang lain atau belum. Umpan balik ini selanjutnya akan dipergunakan untuk memperbaiki prestasinya. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang beda dari sebelumnya. Ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu dan lebih inovatif sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya (Asadzadeh, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : terdapat pengaruh yang erat antara regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet NPC Kota Surakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil uji t ditemukan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,685 > 1,571$) maka H_0 ditolak secara statistik adalah signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. 2017. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Alfarabi, Amiruddin, Masri. 2017. Persepsi Masyarakat Banda Aceh Terhadap Prestasi Olahraga Taekwondo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* Volume 3, Nomor 4: 248-258 November 2017
- Arif Hidayat, Nanang Indardi. 2015. Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 4 (4) (2015).
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineka Cipta
- Asadzadeh, N., D, B. M. P., Bonabi, Z., & Ph, M. 2015. The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies with Marital Satisfaction in Married Student, 3(1), 1387–1395.
- Deci Nansi dan Fajar Tri Utami. 2016. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* Vol. 2 No. 1 (2016) 16-28
- Fredrickson, B. L., Tugade, M.M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. 2003. What good are positive emotion in crisis? A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on the United State on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 84(2), 365-376.
- Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gunarsa, S.D., Setiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. (2006). *Psikologi olahraga: teori dan praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hastria Effendi. 2016. Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)* Volume 22, 1 Desember 2016. ISSN 2541-657X
- Jannah, M. 2015. Regulasi emosi terbukti pengaruhi pencapaian prestasi olahraga. *Retreived* Januari 30, 2015
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. 2012. Understanding of Emotions and Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problems. *The Qualitative Report*, 7 (1).
- Pratisti, Wiwien Dinar. & Prihartanti, Nanik. 2012. Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13, 16-29

- Purwanto, S. 2016. Pentingnya pelaksanaan administrasi pembelajaran pendidikan jasmani di smu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5, 1, April 2016.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara
- Shaffer, David R. 2015. *Social and Personality Development*. USA: Thomson
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Thoifah. 2015 . *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang : Madani
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional