



Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar

Dewi Angreini¹, Nurul Khumaerah², Aswar³✉

^{1,2,3}Psikologi, Universitas Indonesia Timur

¹dhewi_dean10@yahoo.com, ²khumaerahn2@gmail.com, ³aswar.phobia@gmail.com

Abstract

Athletes need hard work to get maximum results when competing, such as training preparation, physical preparation, to mental preparation. Athletes will lose focus and are less able to cope with complicated things that occur during a match and will result in defeat. The athlete's focus must be prioritized and as far as possible away from feelings of anxiety because it will interfere with the athlete's concentration. Meanwhile, in conditions after the match, anxiety will still befall the athlete because he is waiting for the result of the match. One way to reduce the level of anxiety in an athlete is to regulate emotions, emphasizing one's ability to deal with, control, manage and express emotions so that they are able to balance the emotions they feel. The ability to manage emotions well can improve a person's ability to deal with the tension experienced. Good emotional regulation can be used as a coping strategy when dealing with stress such as anxiety that suddenly appears in a person. The purpose of the study was to determine the effect of emotion regulation on pre-match anxiety of Taekwondo UKM athletes in Makassar City. The research was conducted with a quantitative approach. The population of this research is SME Taekwondo athletes in Makassar City totaling 100 people with the determination of the sample using the Slovin formula with an error rate of 10% as many as 50 people. By analyzing the data using SPSS 23.0 for Windows to test normality and linearity, and to test the hypothesis with simple regression. The results of this study indicate the value of $F = 11,978$ with a significance of 0.003 ($p < 0.05$), which means that emotion regulation has a significant negative effect on anxiety in facing matches in Taekwondo UKM athletes in Makassar City. Based on these results, the research hypothesis is accepted. While the magnitude of the effect can be seen from the R value of 0.195 or 19.5%, emotional regulation affects the anxiety of athletes facing matches.

Keywords: Effects, Prematch, Emotion Regulation, Anxiety, Athletes.

Abstrak

Atlet membutuhkan kerja keras untuk mendapat hasil yang maksimal saat bertanding, seperti persiapan latihan, persiapan fisik, hingga persiapan secara mental. Atlet akan kehilangan fokus dan kurang mampu mengatasi hal rumit yang terjadi saat bertanding dan akan berakibat pada kekalahan. Fokus atlet harus diutamakan dan sebisa mungkin menjauh dari perasaan cemas karena akan mengganggu konsentrasi atlet. Sedangkan pada kondisi setelah pertandingan, kecemasan masih akan menimpa sang atlet karena menunggu hasil pertandingan. Salah satu cara menekan tingkat kecemasan seorang atlet adalah dengan melakukan regulasi emosi menekankan pada kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengendalikan, mengelola dan meluapkan emosi sehingga mampu menyeimbangkan emosi yang dirasakan. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi ketegangan yang dialami. Regulasi emosi yang baik dapat digunakan sebagai strategi koping saat menghadapi tekanan seperti kecemasan yang dirasakan yang tiba-tiba muncul dalam diri seseorang. Tujuan penelitian yaitu mengetahui efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar berjumlah 100 orang dengan penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sebanyak 50 orang. Dengan analisis data menggunakan SPSS 23.0 for Windows untuk menguji normalitas dan linearitas, serta menguji hipotesis dengan regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $F = 11,978$ dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa regulasi emosi berpengaruh secara negatif signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian diterima. Sedangkan besarnya pengaruh dapat dilihat dari nilai R sebesar 0,195 atau sebesar 19,5% regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan atlet menghadapi pertandingan.

Kata kunci: Efek, Prapertandingan, Regulasi Emosi, Kecemasan, Atlet.

© 2021 PSY165 Journal

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan manusia yang menjadi rutinitas dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani. Sejak dulu manusia sadar akan pentingnya kesehatan jasmani

dan rohani. Ada banyak macam-macam olahraga yang bisa dilakukan baik individu maupun kelompok, antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, lari, karate, judo, muay thai, silat, taekwondo, dan

sebagainya. Olahraga yang banyak disenangi di kalangan mahasiswa adalah taekwondo.

Taekwondo merupakan beladiri dari Korea Selatan. Tae artinya menendang atau menghentakkan kaki, kwon artinya tinju, dan do artinya seni. Jika disimpulkan Taekwondo ialah seni beladiri yang menekankan pada gerak tangan dan kaki untuk melindungi diri dan melumpuhkan lawan dari kejauhan.

Minat mahasiswa terhadap olahraga taekwondo juga sangat besar jika dibandingkan dengan para pelajar, terbukti dengan banyaknya UKM Taekwondo di Kota Makassar. UKM Taekwondo ini tersebar di Politeknik Negeri Ujung Pandang Makassar, Universitas Bosowa, serta Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Perguruan tinggi atau universitas membangun unit kegiatan mahasiswa (UKM) guna untuk mengeksplor potensi yang dimiliki mahasiswa. Untuk UKM Taekwondo Politeknik Negeri Ujung Pandang tidak hanya terdiri dari anggota mahasiswa yang berkuliah di Politeknik Negeri Ujung Pandang, melainkan juga mahasiswa dari kampus luar.

Mahasiswa yang akan mengikuti pertandingan, diikutsertakan mengikuti latihan pemusatan khusus (Training Center) selama kurang lebih 1 bulan sebelum pertandingan dikarenakan padatny jadwal pertandingan setiap tahunnya. Namun, selama menjalani latihan, tidak semua atlet berfokus melaksanakan latihan tersebut. Ada berbagai faktor yang dapat menghambat fokus atlet selama menjalani pelatihan. Salah satunya faktor psikis, kematangan mental dan tingkat kematangan emosi.

Seorang atlet membutuhkan kerja keras untuk mendapat hasil yang maksimal saat bertanding, seperti persiapan latihan, persiapan fisik, hingga persiapan secara mental. Dengan jasmani yang baik dapat meningkatkan kinerja atlet sehingga dapat meraih prestasi. Jika dilihat dari aspek psikologi tetap berpengaruh pada peningkatan motivasi, semangat kerja, ketelitian dan percaya diri. Prestasi atlet tidak hanya berdasarkan pada keterampilan dan kondisi fisik atlet bersangkutan, melainkan juga berpengaruh pada keadaan psikologis sertakesehatan mentalnya [1].

Faktor psikis merupakan faktor yang terkadang dikesampingkan oleh pelatih maupun atlet. Menurut peneliti, psikis ialah faktor yang juga menjadi kunci keberhasilan tim. Atlet dengan psikis yang mantap akan mengalahkan tekanan-tekanan yang dihadapinya. Sehingga atlet mampu meraih prestasi yang diinginkan. Ketakutan atau kecemasan dapat mengubah strategi bertanding yang telah disusun. Motivasi yang dimiliki dapat berubah menjadi tekanan, dan segala bentuk harapan hasil yang memuaskan dapat berubah menjadi rasa pesimis. Konstentrasi yang terganggu dikarenakan atlet fokus pada kecemasan yang dirasakan.

Jika emosi lebih dominan dari konsentrasi, maka yang muncul adalah kemampuan mental atau working memory, yaitukemampuan penyimpanan pada memori terkait informasi yang sejalan dengan aktivitas yang sedang dikerjakan. Banyak atlet yang tidak dapat menampilkan kemampuan maksimalnya dikarenakan rasa cemas dan ketakutan akan kegagalan yang berlebihan [2].

Kecemasan akan memberikan peningkatan akan rasa waspada individu. Jika koordinasi otak dan gerak motorik menurun akan menyebabkan seseorang sulit berkonsentrasi akibat kecemasan yang berlebihan. Kecemasan merupakan perasaan berlebihan akan ketakutan yang belum tentu terjadi di masa depan sehingga memunculkan reaksi yang berlebihan [3].

Kecemasan dapat dirasakan dengan dua cara, yaitu atlet merasakan kecemasan saat kondisi tertentu, seperti saat menuju kompetisi atau rasa cemas dikarenakan atlet umumnya memang seorang pencemas. Gunarsa menyatakan bahwa atlet bukan hanya merasakan kecemasan saat bertanding. Sebelum tanding bahkan setelah tanding pun, atlet akan selau dihantui kecemasan. Hal itu bergantung pada pandangan atlet dalam menyikapi pertandingan dan cara atlet dalam menanggapi situasi pertandingan dan menganggap arena pertandingan dengan ancaman [4].

Sebelum bertanding, para atlet diharuskan memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga atlet mampu tampil maksimal saat bertanding. Jika kepercayaan diri atlet hilang maka akan beresiko fatal dimana atlet akan kehilangan fokus dan kurang mampu mengatasi hal rumit yang terjadi saat bertanding dan akan berakibat pada kekalahan. Fokus atlet harus diutamakan dan sebisa mungkin menjauh dari perasaan cemas karena akan mengganggu konsentrasi atlet. Sedangkan pada kondisi setelah pertandingan, kecemasan masih akan menimpa sang atlet karena menunggu hasil pertandingan [5].

Salah satu cara menekan tingkat kecemasan seorang atlet adalah dengan melakukan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi menekankan pada kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengendalikan, mengelola dan meluapkan emosi sehingga mampu menyeimbangkan emosi yang dirasakan. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi ketegangan yang dialami [6].

Regulasi emosi yang baik dapat digunakan sebagai strategi coping saat menghadapi tekanan seperti kecemasan yang dirasakan yang tiba-tiba muncul dalam diri seseorang. Kondisi tersebut merupakan reaksi fisiologis yang muncul pada diri seorang atlet. Sehingga atlet dapat mengalami keringat yang berlebihan, seperti keringat pada tangan dan kaki, sulit bernafas, gemetar, mual, hingga muntah-muntah. Hal tersebut merupakan reaksi fisik yang mengakibatkan kondisi mental atlet meningkat saat merasa cemas.

Kecemasan dapat dilihat pada beberapa gejala fisik misalnya telapak tangan basah, keringat dingin, denyut jantung lebih meningkat, keringat dingin berlebihan [4].

Regulasi emosi yang baik dapat membantu atlet mengurangi kecemasan pada saat akan menghadapi pertandingan. Sedangkan regulasi emosi yang tidak baik dapat menyebabkan kurang mampu fokus pada apa yang dialaminya, karena emosi mampu mempengaruhi kemampuan jiwa yang lain seperti atlet tersebut akan mudah merasakan cemas yang berakibat pada penampilan atlet saat bertanding sehingga dapat menyebabkan atlet kalah dalam pertandingan.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini memakai teknik pengamatan terukur atau kuantitatif. Variabel independen pada penelitian ini yakni regulasi emosi dan variabel dependen adalah kecemasan dengan populasi atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar dengan menggunakan teknik purposive sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 50 atlet. Adapun metode pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Skala yang digunakan yaitu skala regulasi emosi dengan skala kecemasan.

Skala regulasi emosi disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang telah dimodifikasi peneliti yaitu dapat mengendalikan diri dan memiliki adaptabilitas. Sedangkan skala kecemasan juga disusun berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek perilaku, kognitif, dan afektif. Sebelum dilakukan penelitian, penelaah melaksanakan uji coba untuk mendapatkan validitas dan realibilitas skala. Setelah itu peneliti menyebarkan skala kemudian mengolah data dengan analisis regresi linear sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif didapatkan dari skala yang telah diisi oleh atlet UKM Taekwondo di kota Makassar yang terdiri dari skala kecemasan dengan jumlah 28 item skala regulasi emosi dengan jumlah item sebanyak 25. Aspek kecemasan yang telah dikategorikan oleh peneliti ada tiga, yakni perilaku, kognitif, dan afektif. Sedangkan aspek regulasi emosi yakni dapat mengendalikan diri dan memiliki adaptabilitas

Tabel 1. Skor skala kecemasan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	98 – 113	17	34%
Sedang	84 – 97	18	36%
Rendah	55 – 83	15	30%

Tabel 2. Kategorisasi skala kecemasan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Aspek perilaku			
Rendah	20 – 25	6	12%
Sedang	26 – 30	22	44%
Tinggi	31 – 35	22	44%
Aspek kognitif			

Rendah	9 – 17	3	6%
Sedang	20 – 23	9	18%
Tinggi	24 – 27	38	76%
Aspek afektif			
Rendah	19 – 24	5	10%
Sedang	26 – 30	23	46%
Tinggi	31 – 36	22	44%

Berdasarkan data kategorisasi skala kecemasan pada Tabel 1 dan Tabel 2, maka secara keseluruhan kecemasan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar beradadi kategori sedang, jika diurai berdasarkan aspek maka aspek kognitif yang paling tinggi yaitu 38 orang dengan persentase 76%, kemudian pada aspek afektif yaitu 23 orang dengan persentase 46%, selanjutnya aspek perilaku yaitu 22 orang dengan persentase 44%.

Tabel 3. Skor skala regulasi emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentas
Tinggi	83 – 95	14	28%
Sedang	72 – 82	21	42%
Rendah	52 – 71	15	30%

Tabel 4. Kategorisasi skala regulasi emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Aspek dapat mengendalikan diri			
Rendah	16 – 19	11	22%
Sedang	20 – 22	29	58%
Tinggi	23 – 27	10	20%
Aspek memiliki adaptabilitas			
Rendah	36 – 52	11	22%
Sedang	53 – 58	24	48%
Tinggi	59 – 71	15	30%

Tabel 3 dan Tabel 4 merupakan hasil ukur secara keseluruhan pada regulasi emosi berada di kategori sedang, jika diurai berdasarkan aspek maka regulasi emosi yang paling tinggi yaitu aspek mengendalikan diri sebanyak 29 orang dengan persentase 58%, kemudian aspek memiliki adaptabilitas sebanyak 24 orang dengan 48%.

Hasil hitungan uji normalitas didapatkan bahwa variabel regulasi emosi (X) dan kecemasan (Y) berkontribusi normal, dimana kaidah yang digunakan $p > 0,05$, masing-masing nilai signifikansinya dari kedua variabel adalah $X = 0,291$ dan $Y = 0,841$. Sedangkan hasil uji linearitas menyatakan adanya hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi (X) terhadap kecemasan (Y) dengan nilai signifikansi sebesar $0,003$ ($p < 0,05$).

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sing	Status
Kecemasan	0,291	$P > 0,05$	Normal
Regulasi Emosi	0,841	$P > 0,05$	Normal

Tabel 6. Uji Linearitas

Korelasi	F	P	Status
Xy	11,978	0,003	Linear

Setelah uji normalitas dan linearitas yang disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6, selanjutnya dilakukan uji

hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji apakah terdapat pengaruh regulasi emosi (X) terhadap kecemasan (Y). dari hasil perhitungan regresi didapatkan bahwa regulasi emosi mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecemasan dengan nilai $F = 11.978$ dengan nilai signifikan yaitu $0,003$. Berdasarkan kaidah yang digunakan $p < 0,05$ berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan taekwondo pada Atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar.

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Data

Variabel	R	Sig	Unstandardized B
Regulasi Emosi Kecemasan	0,195	0,001	107,124 -0,336

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan sebesar 19,5 % dengan persamaan regresi diperoleh hasil yang negatif signifikan dengan nilai $Y = 107,124 - 0,336 X$. Persamaan ini menunjukkan bahwa konstanta sebesar 107,124 yang berarti bahwa jika tidak terdapat peningkatan nilai variabel regulasi emosi (X), maka nilai sumbangan kecemasan (Y) sebesar -0.336. Koefisien regresi sebesar -0,336 artinya jika terjadi peningkatan sebesar 1% nilai regulasi emosi, maka nilai sumbangan akan meningkat sebesar -0,336 pada nilai kecemasan. Sehingga semakin meningkat regulasi emosi, maka kecemasan semakin menurun pada atlet Taekwondo di Kota Makassar. Begitupun sebaliknya jika semakin menurun regulasi emosi, maka kecemasan juga semakin meningkat.

Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan dengan analisis regresi sederhana terbukti bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan regulasi emosi terhadap kecemasan yang dirasakan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar terlihat dari tingkat pengaruh regulasi emosi sangat signifikan mempengaruhi kecemasan pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. Hal ini terlihat dari 21 responden atau 42% rata-rata memiliki regulasi emosi tinggi.

Hal ini menyatakan bahwa kemampuan meregulasi emosi atlet Taekwondo di kota Makassar dikategorikan tinggi, tentunya hal ini merupakan hal yang baik untuk dapat menekan kecemasan atlet saat bertanding. Terlebih lagi jika atlet dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, karena kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. hal tersebut sependapat oleh Gottman menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosinya dapat menumbuhkan rasa percaya pada diri sendiri misalnya seseorang yang bergantung pada kemampuan dirinya dan menyadari kekuatan dan kekurangan dirinya [7]. Regulasi emosi ialah kemampuan mengatur, memadamkan emosi pada tingkat tinggi sehingga memunculkan keahlian menata perasaan, tindakan fisiologis, pola pikir, dan respon emosi.

Ketidakmampuan seseorang dalam regulasi emosi maka akan berdampak pada tingginya tingkat kecemasan seseorang. Kecemasan merupakan cenderung untuk merasa khawatir secara terus menerus dan akan mengalami situasi yang tidak diinginkan, yang akan berdampak pada dirinya maupun orang lain pendapat diatas diungkapkan [8]. Kecemasan sendiri ditandai dengan kecenderungan seseorang yang tampak terlihat tidak sabaran, selalu mengeluh, cepat tersinggung, sulit tidur, dan susah konsentrasi.

Kecemasan berdasar pada perasaan kurang nyaman serta ketakutan pada keadaan tertentu, dengan tanda-tanda fisik yang tidak nyaman, seperti otot menegang, jantungan, nafas tidak teratur, selalu merasa haus, keringat berlebihan dan gemetar. Jika seseorang mengalami kecemasan yang tinggi, berbagai hal buruk dapat terjadi, seperti merasa mual serta sering buang air, pusing, sesak dada, penglihatan kabur, badan panas dingin, pingsan.

Kecemasan biasanya dianggap sebagai suatu kondisi yang mirip dengan rasa takut, sehingga dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat dan dapat menimbulkan perilaku abnormal. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Soebroto yang menyatakan kecemasan ialah gejala yang dapat disamakan dengan rasa yang terbayang-bayang dimana seseorang dengan rasa cemas akan mengalami keadaan yang sangat menyakitkan yang tidak dapat ditoleransi untuk waktu yang lama [9].

Kecemasan terjadi melalui runtunan peristiwa yang dimulai saat ada reaksi yang dialami baik intrinsik maupun ekstrinsik yang dianggap sebagai situasi yang membahayakan. Pandangan seseorang terhadap suatu kondisi berbahaya atau tidaknya itu dipengaruhi oleh kepribadian serta berdasarkan pada pengalaman yang dipelajari pada waktu lampau [10].

Setiap individu akan berusaha menangani kecemasan yang dirasakan dengan melakukan berbagai cara yang dapat menimbulkan rasa cemas. Reaksi kecemasan tersebut menginterpretasikan perasaan yang timbul berupa ketegangan yang tidak menyenangkan. Kecemasan dan ketegangan yang dialami atlet berdampak negatif secara berkala jika rasa cemas tinggi sehingga akan berpengaruh terhadap otot yang berakibat pada kemampuan teknis, serta penampilan atlet tidak akan maksimal. Pikiran akan terganggu dan mengakibatkan timbulnya prasangka negatif, seperti ketakutan akan kekalahan dan akan menimbulkan kecemasan baru [9].

Atlet dengan kemampuan regulasi emosi dapat menjadikannya sebagai rencana yang digunakan untuk menekan perasaan yang memuncak sebab banyaknya desakan yang dialami. Dengan regulasi emosi atlet yang baik dapat membuat mereka bisa menangani kecemasan serta ketegangan yang terjadi pada saat menjelang pertandingan. Regulasi emosi adalah

strategi untuk menjaga dan memperkuat reaksi emosi seperti pengalaman emosi dan tingkah laku.

Regulasi emosi mulanya diawali dengan pemilihan situasi berupertindakan menghindari objek tertentu dan pada kondisi khusus dengan target untuk mengurangi atau justru meningkatkan perasaan emosi. Dalam hal ini seseorang akan berperilaku sesuai situasi yang diharapkannya. Selanjutnya dapat berakibat pada emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan [11].

Individu akan berupaya untuk mengubah suasana agar bisa mengubah perasaan yang dirasakan, lalu pengedaran ketertarikan (*attention deployment*) ialah pengendalian emosi dengan mengubah perhatian pada suasana tertentu. Kemudian, seseorang akan mengalami perbaikan kognitif (*kognitif change*) yaitu individu membandingkan kondisi yang dialami sehingga mengganti perasaannya dan individu berpikir tentang kondisinya berdasarkan dengan kemampuannya.

Individu dengan kemampuan regulasi emosinya akan berdampak positif pada Kesehatan jasmani, perilaku, dan hubungan sosial. Regulasi emosi yang dimiliki seseorang atau individu dapat membuat individu mampu berpikir matang, sikap yang tenang serta hati-hati dalam bertindak sehingga berakibat negatif untuk individu yang dapat berakibat besar terhadap perubahan kesehatan [12].

Proses modifikasi pola pikir memiliki strategi regulasi emosi yakni *reappraisal*. *Reappraisal* ialah rencana individu dalam menginterpretasikan kembali timbulnya perasaan saat situasi tertentu. Kelima, modifikasi respon yang bertujuan memberi pengaruh fisik, dan perilaku aspek dari respon emosional [13].

Regulasi emosi terjadi secara sistematis atau dikontrol, yang berefek terhadap prosedur yang menimbulkan perasaan yang meluap. Prosedur regulasi emosi diumpamakan sebagai deretan besar dari regulasi emosi [11].

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya oleh beberapa ahli yang dimana mengemukakan mengenai regulasi emosi yang pada intinya mengartikan bahwa regulasi emosi itu adalah pemilihan situasi berupa tindakan untuk menghindari objek tertentu, disamping itu Reivich dan Shatte juga mengemukakan bahwa ada dua hal terkait regulasi emosi yaitu individu yang dapat mengelola emosi dan individu yang mampu memfokuskan diri pada pikiran yang bisa mengganggu atau mengurangi stress [8]. Jika seseorang memiliki pengaturan emosi yang baik, maka orang tersebut dapat mengendalikan emosinya dengan cukup baik. Regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam mengelola emosi.

Keberhasilan yang diperoleh dari seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa emosi misalnya marah dan cemas yang berkaitan dengan kinerja atlet. Seorang atlet yang baik mampu mempertahankan emosinya

baik sebelum dan selama pertandingan berlangsung. Terjadinya hal tersebut dikarenakan kondisi yang dirasakan tidak nyaman dan selalu merasa sigap saat mendapatkan target. Selanjutnya Kroll mengemukakan bahwa aspek kecemasan sebelum bertanding diantaranya merasa kurang mampu, takut gagal, merasa bersalah dan takut kehilangan kontrol [5].

Salah satu cara untuk menekan kecemasan yang dirasakan oleh atlet diperlukan latihan mental seperti mental imagery yang dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi tingkat kecemasan atlet jika strategi psikis misalnya intropeksi diri, menenangkan diri dan menetapkan pilihan serta aktivitas yang berhubungan erat pada seseorang. Pengelolaan emosi dalam diri individu mampu mempengaruhi kecemasan, bahkan mampu mempengaruhi mental. Pengaturan emosi yang baik mampu menurunkan rasa cemas atlet serta dapat menampilkan pertunjukan terbaik saat bertanding [14].

Hasil ini juga diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan Cratty kecemasan dapat berpengaruh pada sikap ambisius pada atlet untuk berprestasi dan pada penelitiannya terbukti bahwa kecemasan berlebih juga mempengaruhi tinggi rendahnya ambisi atlet untuk berprestasi. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada pertandingan yaitu regulasi emosi [15]. Tingginya tingkat regulasi emosi sangat memberikan dampak positif bagi atlet yang bertanding untuk menjaga ketenangan diri, serta kestabilan dalam pengambilan keputusan di dalam arena selama pertandingan berlangsung.

Hasil riset ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Jannah juga menyatakan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat rasa cemas yang dialami oleh seorang atlet ketika akan berkompetisi dapat dilihat dari kemampuan seorang atlet dalam meregulasi emosi [16]. Selanjutnya dari hasil uji regresi diperoleh bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kecemasan sebelum bertanding pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. Namun, kontribusi yang di berikan tidak begitu besar, artinya bahwa masih ada faktor lain yang dapat memberi pengaruh terhadap hubungan kedua variabel tersebut. Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat regulasi emosi pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar berada pada kategori sedang. Berdasarkan dua aspek regulasi emosi, aspek yang memiliki nilai tertinggi yaitu yang dapat mengendalikan diri. Hal ini berarti pengendalian diri atlet UKM Taekwondo di kota Makassar sudah baik, namun masih perlu adanya peningkatan.

Analisis deskriptif juga dilakukan terhadap variabel kecemasan, didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami atlet berada pada tingkat kategori sedang, artinya regulasi emosi atlet masih harus di tingkatkan, agar kecemasan atlet juga bisa menurun. Tentunya

regulasi emosi atlet berpengaruh terhadap kecemasan. Regulasi emosi yang dimaksud adalah atlet mampu mengendalikan diri dengan baik yang secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat kecemasan pada atlet ketika akan menghadapi pertandingan.

4. Kesimpulan

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap rasa cemas ketika akan bertanding pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. Namun, kontribusi yang di berikan tidak begitu besar, artinya masih ada faktor lain yang dapat memberi pengaruh terhadap hubungan kedua variabel tersebut. Sebagian besar atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar memiliki kecemasan pada kategori sedang. Regulasi emosi yang dimiliki atlet UKM Taekwondo juga berada pada tingkat kategori sedang, artinya masih perlunya peningkatan agar atlet lebih mampu menekan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan, terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar

Daftar Rujukan

- [1] Soegiyanto (2011). Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima). *J. Media Ilmu Keolahragaan Indones*, 1(1), 28–36.
- [2] Utomo, H. B (2015). Keterkaitan Antara Kognitif Dengan Regulasi Emosi. *Psychology*, 1–9, doi: 10.13140/RG.2.1.2410.0325.
- [3] Chaplin, J. (2006) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [4] Husdarta (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- [5] Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *J. Ilm. Psikol. Terap.*, 6(1), 93–101.
- [6] Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *J. Ilm. Bimbingan. konseling*, 2 (1), 1–10, 2019. [Online]. Available: https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- [7] Yusuf, P. & Kristiana, I. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Empati J. Karya Ilm. S1 Undip*, 6(3), 98–104.
- [8] Irmayanti, R. (2017). Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, 1(2), 1–9. [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- [9] Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan. *J. Theol.*, 26(2), 284–311. doi: 10.21580/teo.2015.26.2.435.
- [10] Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov. *J. Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- [11] Gross, J. J. (2006). *Emotion Regulation. Conceptual Foundation. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Publication.
- [12] Fitri, A. R. & Ikhwanisifa (2016) Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *J. Psikol.*, 12(1), 1–7.
- [13] Pahlwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *J. Pendidik. Olahraga*, 5(2), 154–164.
- [14] Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- [15] Sulistyono, E. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan*. Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2014.
- [16] Safitri, A. & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *J. Penelit. Psikol.*, 7, 51–58.