

Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat

Andi Nadira Paulana

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Asri Rejeki

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Ima Fitri Sholichah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail: andinadira_16711@umg.ac.id

Abstract

This study examines the effect of emotional regulation on the resilience of Tapak Suci Gresik Pencak Silat athletes. The purpose of this study was to empirically determine the effect of Emotion Regulation on Resilience in Pencak Silat Athletes. In this study using quantitative methods with a sample size consisting of 41 athletes. This study uses incidental techniques. The data analysis technique used simple linear regression. Based on the results of data analysis in this study, it can be concluded that there is an effect of emotional regulation on the resilience of Tapak Suci Gresik Pencak Silat athletes.

Keywords: *Pencak Silat Athletes, Emotion Regulation, Resilience*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Gresik. Regulasi emosi adalah cara atlet dalam mengelola emosi dan menyeimbangkan dengan keadaan yang sulit sehingga atlet mampu merubah emosi negatif menjadi lebih positif. Resiliensi adalah kemampuan atlet dalam beradaptasi dari situasi atau masalah yang sedang dialami, kemampuan untuk bertahan, tidak mudah menyerah dan kemampuan untuk bangkit menyelesaikan permasalahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel terdiri dari 41 atlet. Penelitian ini menggunakan teknik insidental. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Rsquare atau koefisien determinasi sebesar 0,189 dari regulasi emosi. Nilai Rsquare 0,189 menunjukkan bahwa pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel resiliensi sebesar 18,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet Pencak Silat Tapak Suci Gresik.

Kata kunci : *Atlet Pencak Silat, Regulasi Emosi, Resiliensi*

Pendahuluan

Ketika dalam menghadapi pertandingan atlet pencak silat dituntut untuk bisa bangkit dalam keadaan yang sulit seperti stres karena tuntutan pelatih, cedera

Copyright © 2021. Andina Dira Paulana. All Right Reserved

| Submitted: 2021-06-07

| Revised: 2021-06-12

| Accepted: 2021-06-22

| Published: 2021-07-31



ketika latihan, serta kekalahan yang harus diterima. Atlet yang mampu mengatasi permasalahan dengan baik adalah atlet yang sukses dalam bidangnya. Atlet yang mampu mengatasi berbagai tuntutan, gangguan, rasa cemas dan berbagai masalah kesulitannya tentu mereka akan memiliki prestasi yang lebih baik daripada atlet yang tidak mampu mengatasi kesulitannya, hal tersebut digambarkan sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah setelah mengalami pengalaman yang sulit (Rojas, 2015). Menurut Richardson (2002) resiliensi merupakan koping terhadap stresor, kesulitan, perubahan hingga tantangan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Sarkar dan Fletcher (2014) resiliensi dalam olahraga merupakan cara penekanan peran proses mental dan perilaku individu untuk mempromosikan aset pribadi dan melindungi diri dari potensi dari efek stresor negatif. Menurut Galli dan Vealey (2008) mengatakan bahwa pentingnya resiliensi untuk atlet karena hal ini adalah modal untuk atlet dalam mengeksplor pengalaman kesulitan seperti cedera, kemerosotan dan transisi karir. Beberapa atlet memiliki kesulitan dalam melakukan evaluasi diri setelah mengalami kekalahan, performa yang buruk hingga cedera. Menurut Mummery, Schofield, dan Perry (2004) resiliensi merupakan factor yang melindungi atlet dan cara agar atlet menjadi lebih baik dari kondisi sebelumnya, bahkan resiliensi membantu atlet mempersiapkan diri Kembali dalam bertanding setelah mengalami kekalahan ataupun cedera saat bertanding.

Menurut Subhan (2015) kemampuan kontrol emosi merupakan dasar dari resiliensi, atlet yang mampu mengendalikan emosinya sangat berperan dalam meningkatkan resiliensi dalam menghadapi berbagai rintangan yang mereka alami selama pelatihan hingga pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian Karreman and Vingerhoets (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan regulasi emosi yaitu semakin baik orang dalam meregulasi emosinya semakin baik juga ia bangkit dari masalah yang dihadapi dan menyelesaikannya dengan baik. Selain itu, Troy and Mauss (2011) mengemukakan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi internal yang baik lebih cenderung menampilkan resiliensi setelah menghadapi masalah, dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lemah.

Regulasi emosi memiliki hubungan dengan resiliensi (Kay, 2016). Penggunaan strategi regulasi emosi yang efektif dalam meningkatkan emosi positif mampu meningkatkan resiliensi. Penelitian Widuri (2012) mengungkapkan bahwa,

regulasi emosi dan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka resiliensi rendah. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas, pada penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang dikemukakan oleh Subhan (2015) karena skala yang dikembangkan oleh Subhan (2015) ini dikhususkan untuk mengukur resiliensi pada atlet. Selain itu dalam penelitian ini berfokus kepada atlet pencak silat yang mana atlet pencak silat merupakan salah satu bidang olahraga individual dan bersentuhan langsung dengan lawannya. Berdasarkan paparan di atas dan penelitian-penelitian terdahulu maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Gresik”.

Metode

Variabel pada penelitian ini adalah Resiliensi sebagai variabel terikat. Resiliensi adalah kemampuan atlet dalam beradaptasi dari situasi atau masalah yang sedang dialami, kemampuan untuk bertahan, tidak mudah menyerah dan kemampuan untuk bangkit menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga atlet bisa menjadi seorang yang lebih baik dan lebih positif. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah cara atlet dalam mengelola emosi dan menyeimbangkan dengan keadaan yang sulit sehingga atlet mampu merubah emosi negatif menjadi lebih positif. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan subjek Atlet pencak silat Tapak Suci Gresik dengan jumlah 53 atlet. Penelitian ini menggunakan teknik Non probability sampling dengan jenis teknik Sampling Insidental sehingga pada penelitian ini mendapatkan sampel sebanyak 41 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan data kuesioner. Metode pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Skala Resiliensi menggunakan *Resilience scale for athletes (RSA)* yang disusun oleh Subhan (2015) terdiri dari 27 aitem yang menggambarkan tentang resiliensi khususnya pada atlet. Skala Regulasi Emosi menggunakan instrumen *Emotion Regulation Questionner (ERQ)* alat ukur yang disusun oleh Gross dan John (2003) terdiri dari 10 aitem. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana yang bertujuan untuk melihat sejauhmana pengaruh antara variabel dependen jika nilai dari variabel independen diubah. Seluruh proses dari analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan alat bantu aplikasi IBM *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 25.0 for windows*.



Hasil

Berdasarkan hasil pengujian normalitas didapatkan hasil normalitas Regulasi Emosi sebesar $0,200 > 0,05$, dan Resiliensi sebesar $0,143 > 0,05$ maka nilai residual dari antar variabel berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,243 > 0,05$, maka antara variabel resiliensi dan regulasi emosi terdapat hubungan yang linier. Hal ini menunjukkan hasil data penelitian berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Sehingga untuk melihat pengaruh antar variabel digunakan pendekatan statistik *parametric* dan menggunakan teknik analisis regresi dengan jenis regresi linear sederhana.

Berdasarkan data pada tabel 3 uji koefisien regresi dapat diketahui nilai T hitung sebesar 3,010 dengan signifikan sebesar 0,005 dan *constant* sebesar 0,000. Berdasarkan syarat pengambilan keputusan yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan variabel independen dan dependen memiliki tingkat signifikan di bawah 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat Tapak Suci Gresik, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula resiliensi.

Tabel 1
Hasil Uji Anova

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1095,290	1	1095,290	9,062	,005 ^b
	Residual	4713,832	39	120,867		
	Total	5809,122	40			

Berdasarkan hasil analisis Anova pada tabel 1 diperoleh hasil nilai F hitung sebesar 9,062 dengan probabilitas $0,005 < 0,05$, probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dapat di gunakan dalam memprediksi variabel regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi (Priyatno, 2014).

Tabel 2
Hasil Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,434 ^a	,189	,168	10,994

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan besar dari nilai korelasi pada Nilai R sebesar 0,434. Hasil uji regresi diperoleh nilai Rsquare sebesar 0,189 atau dengan kata lain sebesar 18,9% dari regulasi emosi mempengaruhi resiliensi. Sedangkan nilai lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti. Pada tabel 3 nilai koefisien sebesar 64,476 dan nilai regulasi emosi sebesar 1,159. Hal ini dapat menunjukkan persamaan garis regresi antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Tabel 3
Hasil Uji Koefisien Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	64,476	15,172		4,250	,000
	ERQ	1,159	,385	,434	3,010	,005

a. Dependent Variable: Resiliensi

Tabel 4
Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentas
Rendah	$X < 31,04$	5	12%
Sedang	$31,04 \leq X < 39,58$	27	66%
Tinggi	$X > 39,58$	9	22%

Tabel 5
Norma Kategorisasi Skala Resiliensi

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentas
Rendah	$X < 97,9$	1	2%
Sedang	$97,9 \leq X < 122,1$	34	83%
Tinggi	$X > 122,1$	6	15%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada atlet pencak silat Tapak Suci Gresik. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada atlet pencak silat Tapak Suci Gresik. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi dibuktikan dengan hasil analisis uji koefisien regresi terjadi perubahan koefisien regresi pengaruh variabel X (Regulasi Emosi) terhadap Y (Resiliensi), Penelitian ini bahwa koefisien regresi R-square atau koefisien determinasi sebesar 0,189 atau



18,9%. Berarti variabel regulasi emosi mempengaruhi variabel resiliensi sebesar 18,9% sedangkan sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, motivasi, fokus, performa yang optimal dan tanggapan fasilitas. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi dengan hasil regulasi emosi mempengaruhi variabel resiliensi sebesar 18,9%. Hasil dari penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang positif dapat dikarenakan aspek dari regulasi emosi yang berkaitan dan memiliki pengaruh pada aspek resiliensi. Temuan ini memberi implikasi bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh Subhan (2015) resiliensi atlet pada atlet dipengaruhi berbagai faktor salah satunya yaitu *Emotional control and maturity* merupakan pengendalian emosi dan kematangan yang didasarkan pada cara atlet mengendalikan emosi mereka, penggabungan emosi ke dalam pertandingan dengan tepat, mampu menahan diri untuk tidak mengeluarkan reaksi emosi yang berpengaruh pada tekun dan kegigihan ketika menghadapi kesulitan. Selain itu individu yang mampu meregulasi emosi dapat menyebabkan individu tersebut memiliki keyakinan pada dirinya untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kemampuannya.

Penelitian terdahulu dari Troy dan Mauss (2011) regulasi emosi dan resiliensi dihubungkan melalui dua strategi yaitu *Selection attention control* dan *cognitive reappraisal*. Kerangka kerja yang Troy dan Mauss (2011) mengatakan bahwa kemampuan regulasi emosi sebagai moderator, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi lebih cenderung untuk menampilkan resiliensi setelah kesulitan, dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

Hasil penelitian ini yang memiliki persamaan regresi mendapatkan nilai $Y = 1,159 + 64,476X$ hal ini digunakan untuk memprediksi mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi, berdasarkan persamaan regresi yang didapat menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi emosi, maka nilai resiliensi bertambah 1,159. Koefisien regresi ini bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi pada atlet pencak silat Tapak Suci. Dan nilai Sig atau Significance variabel independen dan constanta memiliki tingkat signifikansi di bawah 0,05. Maka, dalam penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak, hal ini berarti terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat Tapak Suci Gresik. Sependapat dengan penelitian terdahulu dari Karreman dan Vingerhoet (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi, sehingga semakin baik orang dalam meregulasi

emosinya semakin baik juga ia bangkit dari masalah yang dihadapi dan menyelesaikannya dengan baik. Pada penelitian ini dapat mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat, sedangkan dalam penelitian sebelumnya membahas mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada atlet basket dengan hasil yang negatif. Namun pada penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan dan pengaruh yang positif pada regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dalam menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan pada penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa F sebesar 9,062 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan persamaan garis regresi $Y = 1,159 + 64,476X$ yang mana hal ini untuk memprediksi nilai resiliensi berdasarkan prediktor regulasi emosi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel independent yaitu regulasi emosi terhadap variabel dependen yaitu resiliensi. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi dengan nilai sebesar 0,189 atau dengan kata lain sebesar 18,9% dalam mempengaruhi resiliensi. Sedangkan sisanya 81,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian resiliensi supaya penelitian dilakukan ketika atlet berada di posisi hendak menghadapi sebuah pertandingan karena dalam menghadapi pertandingan atlet lebih memiliki tekanan dan mampu mempengaruhi resiliensi atlet. Selain itu peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain seperti efikasi diri, pengendalian impulsif, motivasi, kepercayaan diri dan sebagainya.

Referensi

- Gross, James J., and Oliver P. John. (2003). "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348–62. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Karreman, Annemiek, and Ad J. J. M. Vingerhoets. (2012). "Attachment and Well-Being: The Mediating Role of Emotion Regulation and Resilience." *Personality*



and Individual Differences 53(7):821–26. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014.

Kay, Sophie A. (2016). "Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections." *Industrial and Organizational Psychology* 9(2):411–15. doi: 10.1017/iop.2016.31.

Mummery, W., Grant Schofield, and Clark Perry. (2004). "Bouncing Back: The Role of Coping Style, Social Support and Self-Concept in Resilience of Sport Performance." *Athletic Insight* 6(3):1–15.

Priyatno, (2014). *SPSS22 Pengolah Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi

Richardson, Glenn E. (2002). "The Metatheory of Resilience and Resiliency." 58(3):307–21. doi: 10.1002/jclp.10020.

Rojas F., Luisa Fernanda. (2015). "Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study." *GiST Education and Learning Research Journal* 11(11):63–78. doi: 10.26817/16925777.286.

Sarkar, Mustafa, and David Fletcher. (2014). "Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors." (April). doi: 10.1080/02640414.2014.901551.

Subhan, Sara (2012). Resilience Scale For Athletes. *Journal of social sciences*. 6 (2) 171-176

Troy, Allison S., and Iris B. Mauss. (2011). "Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor." *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* 30–44. doi: 10.1017/CBO9780511994791.004.

Widuri, Erlina Listyanti. (2012). "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 9(2):147. doi: 10.26555/humanitas.v9i2.341.