

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KONSENTRASI TERHADAP RESILIENSI PADA ATLET RENANG**

**Khoirunnisa'**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: nisa.psikologi2010@gmail.com

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: miftaaja@yahoo.com

### **Abstrak**

Resiliensi menjadi salah satu faktor penting bagi atlet untuk meraih prestasi tertinggi dalam karir olahraga mereka karena resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet. Meskipun resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi performa atlet, resiliensi menjadi salah satu faktor penting karena ia tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan dengan kognisi dan faktor psikologis lain yang secara terintegrasi membantu atlet untuk mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 210 atlet renang gaya bebas 100m yang mengikuti Kejuaraan Renang Piala Walikota Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah BARS regulasi emosi dan konsentrasi serta BARS resiliensi. Metode analisis data menggunakan korelasi *Kendall's Tau* untuk menguji hubungan antara tiga variabel yaitu regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang dengan taraf kesalahan 5 %. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,240 ( $p\text{-value}=0,240$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang.

**Kata kunci:** regulasi emosi, konsentrasi, resiliensi

### **Abstract**

*Resilience is one important factor for athletes to achieve the highest performance in their career (as athlete). Although resilience is not the only factor affecting the performance of athletes, it becomes an important factor to help athletes to cope with all the difficulties the achievement that inhibit. The purpose of this study was to investigate the relationship between emotion regulation and concentration on resilience on swimming athletes. This study used quantitative research methods. Subjects in this study amounted to 210 100m freestyle swimmers who have joined the Mayor's Cup Swimming Championship 2014 Surabaya. The research instruments used were the Behaviorally Anchored Rating Scales (BARS) of emotion regulation, concentration, and resilience. Data analysis using Kendall's Tau correlation to examine the relationship between three variables, namely emotion regulation and concentration on resilience on swimming athletes with error level of 5%. The results of data analysis showed correlation coefficient of 0.240 ( $p\text{-value} = 0.240$ ). These results prove that there is no significant relationship between emotion regulation and concentration on resilience on the swimming athletes.*

**Keywords:** emotion regulation, concentration, resilience

## **PENDAHULUAN**

Atlet merupakan salah satu profesi yang telah banyak diminati oleh anak-anak Indonesia, saat ini, karena beberapa prestasi cabang olahraga (cabor) olahraga Indonesia di kompetisi dunia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet juga mempunyai program latihan tertentu

yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya.

Atlet renang merupakan atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga renang. Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi renang yang bertugas untuk mengurus cabang olahraga renang di masing-masing daerah. PRSI Jawa Timur merupakan induk organisasi renang yang berkantor di Surabaya yang bertugas mengurus atlet-atlet Jawa Timur. PRSI Jawa Timur selalu melakukan pemantauan prestasi untuk mendapatkan atlet-atlet renang yang akan bertanding di pertandingan nasional,

seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) ataupun pertandingan berskala nasional lainnya. Atlet-atlet Jawa Timur ini akan bertanding untuk mewakili daerahnya, yaitu Jawa Timur.

Setiap enam bulan, atlet-atlet Jawa Timur ini akan menjalani proses promosi degradasi (promdeg). Promdeg ini bertujuan untuk mendegradasi atlet-atlet yang mengalami penurunan kualitas dan sekaligus mempromosikan atlet-atlet yang memiliki kualitas lebih baik. Kualitas atlet renang ini dilihat dari catatan-catatan waktu yang dihasilkannya dalam kejuaraan-kejuaraan, seperti Kejurda (kejuaraan daerah), KRAPDA (kejuaraan renang antar perkumpulan daerah), Kejurnas (kejuaraan nasional), KRAPSI (kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia), PON, dan kejuaraan-kejuaraan yang lain. Jika prestasinya semakin baik di tiap tingkat kejuaraan maka semakin besar pula peluangnya untuk dapat bertanding di tingkat kejuaraan yang lebih tinggi, seperti *Sea Games* dan bahkan olimpiade.

Konsep promosi degradasi ini membuat atlet harus berusaha untuk meningkatkan prestasinya dengan terus memperbaiki catatan-catatan waktunya. Karena jika prestasinya tidak meningkat, posisinya akan digantikan oleh atlet renang lain yang memiliki prestasi lebih baik dari dirinya. Oleh karena itu, atlet renang akan selalu dituntut untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Kemampuan mental atlet juga perlu ditingkatkan, selain faktor kemampuan dan fisik, agar ia mampu bertahan dari segala tuntutan kejuaraan yang ada.

Atlet-atlet renang terbaik daerah biasanya akan menjalani pemusatan latihan daerah (puslatda) yang diselenggarakan oleh PRSI. Hal ini dilakukan untuk menyiapkan kemampuan atlet agar performanya semakin baik selama pertandingan. Tidak hanya faktor teknis, namun faktor nonteknis, seperti gizi dan mental atlet juga harus dipersiapkan. Puslatda ini diselenggarakan untuk mempersiapkan diri menuju PON (Pekan Olahraga Nasional).

Atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan

kognitifnya menuju performa yang maksimal (Gould, dkk, 2006).

Saat ini, Triady Fauzi Sidiq, dkk menjadi atlet renang andalan Indonesia. Mereka adalah atlet renang yang mampu membawa pulang medali, baik emas, perak, maupun perunggu dari kejuaraan *Sea Games* 2013 di Myanmar. Beberapa dari mereka pun dapat memecahkan rekor nasional dan *Sea Games*, seperti Triady yang mendapatkan emas dengan catatan waktu 49,99 detik pada nomor 100 m gaya bebas. Catatan waktu tersebut sekaligus memecahkan rekor *Sea Games* sebelumnya yaitu 50,12 detik (*Sea Games*, 2013).

Prestasi atlet renang di tingkat Asia Tenggara pada *Sea Games* 2013 memang membanggakan. Mereka mampu membawa pulang 5 emas, 6 perak dan 4 perunggu. Mereka harus mau bekerja lebih keras lagi apabila ingin berprestasi di tingkat Asia dan dunia, misalnya, rekor *Sea Games* yang dipecahkan oleh Triady pada nomor 100 m gaya bebas masih cukup jauh dengan rekor Asia dan rekor dunia, yaitu 48,27 dan 46,91 detik, sedangkan catatan waktu peraih emas Olimpiade 2012 pada nomor 100 m gaya kupu-kupu adalah 51,21 detik oleh Michael Phelps (*Olympic*, 2012). Pada nomor yang sama Triady mencatatkan waktu 53,14 detik pada *Sea Games* 2013 dan meraih perak.

Olimpiade merupakan kompetisi tertinggi yang tentunya diinginkan oleh para atlet di seluruh dunia. Atlet yang mampu bertanding di Olimpiade adalah atlet-atlet terbaik dari negaranya masing-masing. Mereka tidak hanya memiliki kemampuan teknik dan fisik yang terbaik namun juga kemampuan mental yang sangat baik. Atlet yang mampu bertanding di tingkat kompetisi tertinggi berarti ia telah mampu mengatasi tuntutan, tantangan, maupun kesulitan dalam bertanding di kompetisi sebelumnya yang memiliki tingkat lebih rendah. Oleh karena itu, atlet-atlet ini pun memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang sangat baik ataupun yang terbaik. Jika atlet-atlet ini ikut bertanding di tingkat kompetisi yang lebih rendah maka bisa diprediksikan bahwa mereka akan mampu meraih prestasi yang terbaik.

Saat ini, atlet renang Indonesia mampu meraih prestasi yang sangat membanggakan di kompetisi *Sea Games* 2013. Harapan untuk dapat meraih prestasi di ajang Olimpiade pun mulai muncul. Atlet renang Indonesia harus mampu melewati tantangan di ajang *Asian Games* terlebih dahulu sebelum mencapai Olimpiade. *Asian Games* pun menjadi target bagi atlet-atlet renang Indonesia untuk mampu meraih prestasi selanjutnya. Segala persiapan pun dilakukan untuk

meningkatkan performa atlet seperti dengan melakukan pemusatan latihan.

Pemusatan latihan akan berfokus pada latihan untuk meningkatkan performa bertanding seperti dengan peningkatan teknik, fisik, nutrisi, maupun mental. *Tryout* atau bertanding/uji coba di suatu kompetisi juga menjadi hal yang wajib dilakukan untuk mengevaluasi segala program latihan yang telah dilakukan. Indonesia pun melakukan hal sama, para atlet yang telah masuk pemusatan latihan akan mengikuti serangkaian *try out* untuk mengetahui hasil dari program latihan.

Kejuaraan di Singapura merupakan salah satu *tryout* yang dilakukan oleh atlet-atlet Indonesia. Mereka mampu meraih tujuh emas. Namun, hasil ini tidak dapat menjamin prestasi cabor renang Indonesia di *Asian Games* (Jawa Pos, 2014). Hal ini dikarenakan perenang-perenang terbaik dunia tidak ikut bertanding di kejuaraan Singapura. Meskipun Indonesia meraih tujuh emas di ajang tersebut, beberapa atlet renang Indonesia tidak mampu meraih catatan waktu yang ditargetkan bahkan, atlet yang diharapkan mampu mencapai rekornya di *Sea Games*, memiliki catatan waktu 1,33 detik lebih lambat dari target pada nomor gaya bebas 100 meter. Hasil dari beberapa kompetisi yang diikuti sebelum ini pun tidak terlalu bagus. Setelah mampu meraih hasil terbaik di *Sea Games*, ada beberapa atlet yang justru menurun performanya dengan catatan waktu yang di bawah target (Jawa Pos, 2014).

Atlet yang mampu meraih prestasi terbaik di ajang *Sea Games*, secara teori seharusnya mampu meraih prestasi yang terbaik pula di tingkat kompetisi yang lebih rendah. Beberapa atlet justru performanya menurun dan memiliki catatan waktu yang di bawah target. Atlet yang tidak mampu mengatasi beban, dengan prestasi terbaik yang telah dimilikinya, maka performanya akan menurun selama bertanding. Hal ini sesuai dengan suatu pendekatan, yaitu kecemasan (seperti, beban yang dirasakan menjadi juara/unggul) yang dialami selama kompetisi semakin meningkat dan terutama pada gejala kognitif selalu dapat mengganggu performa (Hanton, dkk., 2009).

Tingkat kecemasan tertentu pada seorang atlet mungkin akan mengganggu performa bertandingnya, namun, pada atlet yang lain hal ini dapat berlaku sebaliknya. Atlet yang dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menginterpretasikannya menjadi lebih positif dan tentunya dapat memberikan keuntungan bagi performa olahraganya (Hanton, dkk., 2009). Perspektif tentang kecemasan kompetisi yang dialami oleh atlet ini merupakan hasil dari penelitian-penelitian yang dilakukan di bidang psikologi olahraga yang

mempertimbangkan perbedaan masing-masing individu.

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 (Luthar, dkk., 2000).

Pada awal perkembangannya, istilah resiliensi memang lebih banyak digunakan pada ranah psikologi perkembangan dan klinis karena memang teori ini muncul setelah para peneliti melakukan penelitian longitudinal terhadap anak-anak yang beresiko mengalami gangguan dan psikopatologi karena memiliki faktor genetik, gangguan pada masa kehamilan, dan faktor lingkungan yang semakin mendukung. Anak-anak ini dapat tumbuh dengan baik dan tidak mengalami gangguan dan psikopatologi seperti yang telah diprediksikan sebelumnya. Penelitian itu pun menjadi dasar penelitian selanjutnya yang kemudian banyak difokuskan pada individu yang memiliki resiko gangguan namun dapat tumbuh dengan baik. Resiliensi pun semakin berkembang karena banyak penelitian yang dilakukan.

Konsep resiliensi, yang semakin berkembang pun, dapat diaplikasikan dalam olahraga karena penelitian di bidang psikologi olahraga yang terus berkembang pula. Perkembangan tubuh merupakan poin yang penting untuk mengatasi stres pada tingkat tertinggi dalam performa olahraga (Gould & Maynard, 2009). Contohnya, penelitian karakteristik psikologis peraih medali emas pada olimpiade yang dilakukan Gould, dkk., (2002). Gould, dkk., (2002) mengidentifikasi dua kategori yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu mampu mengatasi semua tekanan dan kesulitan (kemampuan untuk mengatasi stresor dari kegiatan latihan rutin dan pertandingan yang dijalani) dan karakteristik psikologis untuk mengatasi (kemampuan untuk mengatasi stresor yang lebih ekstrem sekalipun, seperti cedera yang berkepanjangan). Secara lebih spesifik, mereka menemukan bahwa para juara tersebut memiliki kualitas psikologis tertentu, seperti kepercayaan diri, kemampuan untuk fokus, etika kerja keras, dan optimisme, yang membantu mereka mengelola berbagai macam stresor, mulai dari tuntutan dari rutinitas sampai peristiwa besar dalam hidup mereka.

Fletcher & Sarkar (2012) yang melakukan penelitian pada 12 pemenang olimpiade menemukan

bahwa terdapat hubungan antara resiliensi psikologis dan performa olahraga yang optimal. Resiliensi psikologis adalah suatu proses pengolahan stresor oleh tantangan penilaian dan metakognisi atlet yang didukung oleh faktor psikologis (kepribadian positif, kepercayaan diri, dukungan sosial, fokus, dan motivasi) yang dapat menghasilkan performa atlet yang optimal. Hal ini membuat atlet terbaik dunia tersebut terlindungi dari efek negatif dari stresor-stresor yang diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Muthohir, dkk., (2013) pada atlet renang elit Indonesia, menemukan bahwa resiliensi juga merupakan salah satu karakteristik psikologis atlet renang elit Indonesia. Penelitian tersebut mengidentifikasi tujuh karakteristik psikologis pada atlet renang elit Indonesia, yaitu kepercayaan diri, optimisme, resiliensi, harapan, stabilitas emosi, dan motivasi berprestasi.

Resiliensi menjadi salah satu faktor penting bagi atlet untuk meraih prestasi tertinggi dalam karir olahraga mereka karena resiliensi pun memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet (Hosseini & Besharat, 2010). Resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi performa atlet. Resiliensi menjadi salah satu faktor penting karena ia tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan dengan kognisi dan faktor psikologis lain yang secara terintegrasi membantu atlet untuk mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi yang diinginkan.

Beberapa faktor psikologis yang berperan pada proses resiliensi adalah kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial (Fletcher & Sarkar, 2012). Salah satu karakteristik kepribadian positif yang dimaksud adalah kestabilan emosi.

Kestabilan emosi dapat dimiliki oleh seseorang yang telah mampu meregulasi emosinya. Regulasi emosi merupakan suatu proses kebangkitan pemikiran atau perilaku yang berpengaruh pada emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi ini (Richards & Gross, 2000). Regulasi emosi pun mencakup upaya untuk membangkitkan, mengurangi, atau mengintensifkan pengalaman emosional, kognisi, ekspresi, dan atau fisiologi (Gross & Thompson, 2007).

Fokus juga merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan pada proses resiliensi atlet. Kemampuan untuk fokus atau kemampuan konsentrasi adalah melakukan apa yang paling penting dalam suatu situasi dengan mengabaikan berbagai gangguan yang

ada. Konsentrasi juga berperan dalam kesuksesan performa atlet.

Performa atlet dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti faktor psikologis, kognitif, fisik, kemampuan atlet, lingkungan dan sebagainya. Penelitian ini akan difokuskan untuk menguji secara empirik hubungan regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan analisis korelasional. Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi sebagai variabel bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap resiliensi sebagai variabel terikat ( $Y$ ).

Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang gaya bebas 100 m perorangan yang sedang mengikuti Piala Walikota Surabaya 2014, baik nomor putra maupun putri. Atlet renang yang mengikuti Piala Walikota Surabaya 2014 sejumlah 210 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis yang menggunakan metode pendekatan perilaku *behaviorally anchored rating scale* (BARS), yaitu BARS regulasi emosi, BARS konsentrasi, dan BARS resiliensi.

Data penelitian ini merupakan data non-parametrik dan ordinal sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Kendall's Tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,240 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang.

Hasil analisis korelasi *Kendall's Tau* juga menunjukkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dan resiliensi adalah 0,256. Sedangkan, koefisien korelasi antara konsentrasi dan resiliensi adalah 0,178. Koefisien korelasi sebesar  $p\text{-value} = 0,256$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada atlet renang. Koefisien korelasi sebesar  $p\text{-value} = 0,178$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan resiliensi pada atlet renang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada

regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fletcher & Sarkar (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor psikologis yang turut mempengaruhi proses pengolahan *stressor* oleh tantangan penilaian dan metakognisi atlet. Fletcher & Sarkar (2012) menyebutkan bahwa terdapat lima faktor psikologis yang turut mempengaruhi resiliensi psikologis. Sedangkan, regulasi emosi tidak termasuk faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi psikologis atlet.

Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi resiliensi atlet renang. Menurut Gould, dkk (2002) para juara olimpiade memiliki kualitas psikologis tertentu. Kualitas psikologis tersebut membantu mereka untuk mengelola berbagai macam *stressor*, mulai dari tuntutan rutinitas sampai peristiwa besar dalam hidup mereka, seperti cedera jangka panjang. Sejalan dengan Gould, dkk (2002), tidak terdapat faktor psikologis regulasi emosi yang membantu atlet untuk mengelola berbagai macam *stressor* yang mereka hadapi.

Fletcher & Sarkar (2012) menyebutkan bahwa terdapat lima faktor psikologis yang turut mempengaruhi resiliensi psikologis, yaitu kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial. Pada penelitian Gould, dkk (2002) para juara olimpiade memiliki kualitas psikologis tertentu, seperti kepercayaan diri, kemampuan untuk fokus, etika kerja keras, dan optimisme. faktor fokus memiliki hubungan dengan resiliensi pada kedua penelitian tersebut. Hal ini tentu tidak sejalan dengan hasil penelitian ini. Ada beberapa hal yang perlu dicermati pada kedua penelitian tersebut yang tentunya berpengaruh pada hasil penelitiannya.

Penelitian Fletcher & Sarkar (2012) tidak difokuskan pada atlet renang, melainkan para pemenang medali emas pada Olimpiade Beijing 2008 yang terdiri dari berbagai cabang olahraga tidak hanya renang. Subyek penelitian Gould, dkk (2002) juga merupakan para juara dari olimpiade tahun 1976 sampai 1998, yang terdiri dari berbagai cabang olahraga, tidak hanya atlet renang. Hal ini tentu juga dapat mempengaruhi hasil penelitian karena tugas gerak yang dilakukan oleh setiap cabang olahraga berbeda, maka hubungan secara psikologis pun akan berbeda. Selain perbedaan subjek penelitian, kedua penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Oleh karena itu, terdapat perbedaan hasil penelitian antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terkait.

Setiap atlet akan menghadapi sumber stres yang berbeda dan akan berbeda pula cara mereka menghadapi ataupun mengatasi *stressor* tersebut. Stresor yang dihadapi oleh para juara olimpiade tersebut tentu akan berbeda dengan stresor yang dihadapi oleh para atlet renang yang mengikuti kejuaraan renang tingkat daerah, seperti Piala Walikota Surabaya, hal ini juga dapat menjadi alasan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang.

Gould, dkk (2002) juga mengungkapkan bahwa individu dan institusi mempengaruhi perkembangan psikologis termasuk komunitas, keluarga, individu itu sendiri, orang-orang yang tidak terkait dengan olahraga, lingkungan olahraga dan proses olahraga. Gould, dkk (2002) mengungkapkan perkembangan psikologis yang dialami oleh atlet akan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya bahkan termasuk dirinya sendiri. Hal ini tentunya akan mempengaruhi perkembangan karakter psikologis atlet. Perkembangan resiliensi pun akan banyak dipengaruhi lingkungan tempat atlet tumbuh dan berkembang, tidak hanya faktor kognisi (dirinya sendiri) dan orang-orang yang berada dalam lingkungan olahraga, tetapi terdapat faktor keluarga, komunitas, dan orang-orang yang tidak terlibat dengan olahraga.

Faktor lingkungan tempat atlet tumbuh dan berkembang juga menjadi hal yang perlu dicermati. Regulasi emosi dan konsentrasi menjadi hal yang sangat kecil pengaruhnya terhadap resiliensi karena banyaknya faktor yang dapat membantu perkembangan resiliensi pada atlet renang.

Atlet yang memiliki kompetensi resiliensi yang tinggi, memiliki dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, pelatih, rekan satu tim ataupun staf pembantu (Fletcher & Sarkar, 2012). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan terhadap berkembangnya resiliensi psikologis atlet. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Gould, dkk (2002). Lingkungan sosial, baik keluarga, pelatih, rekan satu tim ataupun staf pembantu merupakan tempat dimana atlet banyak menghabiskan waktunya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi perkembangan resiliensi psikologis atlet. Sehingga, hal ini juga merupakan alasan mengapa tidak ada hubungan yang signifikan antar regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang.

Zautra, dkk (2010) mengungkapkan resiliensi merupakan hasil adaptasi yang sukses terhadap kesulitan. Menurut Zautra, dkk (2010), terdapat dua hal utama yang dapat menggambarkan resiliensi yaitu pemulihan dan keberlanjutan. Pemulihan adalah seberapa baik individu mampu bangkit kembali dari

segala tantangan dan kesulitan yang dihadapinya. Keberlanjutan atau kapasitas untuk terus maju dalam menghadapi kesulitan. Kedua hal ini juga dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga dan komunitas (Zautra, dkk, 2010). Zautra, dkk (2010) dan Fletcher & Sarkar (2012), mengungkapkan bahwa terdapat dukungan sosial yang mempengaruhi resiliensi psikologis maka hal ini menjawab alasan mengapa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dalam penelitian ini hipotesis penelitian ditolak. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,240 ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang.

### Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan adalah:

1. Bagi Subjek Penelitian (Atlet Renang)  
Penelitian ini mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang maka atlet renang menggunakan pendekatan lain untuk meningkatkan resiliensi psikologisnya. Karena latihan untuk meningkatkan konsentrasi dan regulasi emosi mungkin tidak akan meningkatkan resiliensi psikologis mereka.
2. Bagi Pelatih Renang  
Pelatih renang yang ingin meningkatkan resiliensi psikologis atlet mereka dapat membantu atlet renang dengan menggunakan pendekatan yang lain, karena latihan meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi mungkin tidak akan meningkatkan resiliensi psikologis atlet renang. Hal ini disebabkan karena penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini hanya berfokus pada variabel regulasi emosi dan konsentrasi saja sehingga tidak semua faktor yang mempengaruhi resiliensi atlet renang dapat diungkap. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkapkan variabel lain yang belum terungkap pada penelitian ini, pengaruh faktor-faktor psikologis lain terhadap resiliensi atlet renang. Adanya variasi pada penelitian ini

diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu psikologi, terutama psikologi olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, (Online), 13 (1): 669-678, (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 24 Februari 2014.
- Gould, D., Flett, M.R. & Bean, E. (2006). Mental Preparation for Training and Competition. Dalam B. W. Brewer (ed.) *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*, (Online), 14 (2): 172-204, (<http://bookfi.org>) diakses 26 Februari 2014.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, (Online), 14 (2): 172-204, (<https://www.google.co.id>) diakses 20 Maret 2014.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences*, (Online), 27 (13): 393-408, (<http://www.tandfonline.com>), diakses 5 Maret 2014.
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 3–24). London: Guildford Press.
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). Management of Competitive Stress in Elite Sport. Dalam B. W. Brewer (ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*, (hlm.30-42). Oxford: Blackwell Publishing.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 (2): 633–638. (Online), (<http://www.sciencedirect.com>), diakses 7 Februari 2014.
- Jawa Pos. 25 Maret 2014. *Tryout Lanjutan Tunggu Satlak*, hlm. 45.
- \_\_\_\_\_. 26 Maret 2014. *Triady Masih Lambat Panas*, hlm. 43.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, (Online), 71 (3): 543-562, (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>), diakses 15 Juli 2014.
- Muthohir, T. C., Jannah, M. & Mulyana, O. P. (2013). *Psychological Characteristics of Indonesian Elite Swimmer*. Surabaya: Unesa.

- Richards, J. M. and Gross, J. J. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Journal Of Personality And Social Psychology*, (Online), 79 (3): 410–424, (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>), diakses 16 Februari 2014.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A New Definition of Health People and Communities. Dalam J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall (Eds.). *Handbook of Adult Resilience* (hlm.3-34). New York: Guilford Press.

