

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN AGRESIVITAS ATLET TINJU BATALYON ARTILERI PERTAHANAN UDARA SEDANG 8

Ni Kadek Sri Harta Dvikaryani

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: nidvikaryani16010664014@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju Batalyon Arhanudse 8. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling jenuh. sampel terdiri dari 76 atlet tinju Batalyon Arhanudse 8. Penelitian yang dilakukan menggunakan instrument dari teori Gross & Thomson (2007) berupa skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Halimatussa'diyah (2019). Alat tes agresivitas berupa skala agresivitas yang disusun berdasarkan teori dari Maxwell (2007). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,909 dengan taraf signifikan 0,000 atau ($p < 0,05$) berdasarkan hasil dari analisis hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Arhanudse 8.

Kata Kunci : regulasi emosi, agresivitas, atlet, tinju

Abstrac

This research has been conducted, the goal is to know the emotion regulation relationship whit the aggressiveness of the boxing athletes Batalyon Arhanudse 8. The research conducted using instruments of theory Gross & Thomson (2007) in the form of an emotion regulation scale adopted from the research of Halimatussa'diyah (2019). Agresivity instruments equipment in from a scale of aggressiveness compiled based on the theory of Maxwell (2007). Analysis of data carried out using product moment correlation technique. The results of the study showed the value of correlation coefficient 0,909 with a significance level of 0,000 or ($p < 0,05$) based on the hypothesis analysis is concluded that there is a relationship between aggressiveness in the boxing athlete Batalyon Arhanudse 8.

Keywords: regulation emotion, aggressiveness, athlete, boxing

PENDHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang berorientasi pada gerakan tubuh, kegiatan berolahraga memiliki manfaat yang berguna bagi tubuh (Kemenpora, 2016). Kebiasaan untuk melakukan olah raga dapat menjaga kondisi tubuh untuk tetap bugar dan sehat (Sanrinastiti, dkk, 2018). Dalam dunia olahraga tidak jauh dari istilah atlet. Atlet merupakan sebutan untuk seseorang yang berprofesi sebagai olahragawan (Setiawan, 2017).

Cabang dari olah raga bervariasi yang tersebar diseluruh dunia. Perkembangan olahraga di Indonesia dikelola oleh instansi resmi pemerintah baik sipil atau militer. Pengembangan olahraga di lingkungan militer dikelola oleh satuan TNI dan didukung atas pembentukan Komite Olahraga Militer Indonesia (KOMI) (Perpres, 2019). Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dan diterapkan dalam lingkungan militer yaitu olahraga tinju.

Tinju merupakan olahraga *body contact* yang terdapat dua peserta yang saling berlawanan. serangan terhadap lawan biasanya berupa menyudutkan lawan atau membatasi sudut gerak dari lawan sehingga dapat melakukan pukulan dengan jumlah dan kekuatan yang maksimal (Rashid, 2002). Olahraga tinju merupakan olahraga yang memerlukan intensitas kebugaran fisik yang tinggi. Teknik pukulan, bertahan dan menghindari dari serangan lawan diperlukan dalam setiap pertandingan.

Olahraga tinju dalam dunia militer sering dipertandingkan mulai dari antar grup satuan, kompi, sampai antar satuan TNI. Pertandingan yang diselenggarakan hanya melibatkan dari komponen anggota tentara saja. Tidak jarang beberapa dari mereka akan berhadapan dengan petinju sipil profesional dalam pertandingan yang diselenggarakan pada tingkat nasional contohnya pada Pekan Olahraga Nasional atau yang biasa disingkat dengan PON.

Olahraga tinju yang ditekuni oleh anggota TNI, mengarahkan atletnya untuk memiliki performa fisik dan psikis yang bagus. Biasanya anggota TNI dikenal dengan teknik bertempur dan taktik dalam peperangan, lain hal dengan anggota TNI yang dikhususkan menjadi atlet, selain harus menguasai materi pertempuran anggota tersebut juga harus memiliki profesionalitas dalam bekerja (Effendy, 2009). Termasuk dalam kemampuan untuk bertanding secara sportif dan dituntut untuk mampu mengendalikan perilaku agresif yang merugikan. Agresivitas yang rendah dapat memberikan keuntungan bagi atlet saat pertandingannya (Carysa, 2019).

Kemampuan yang baik dalam memperoleh prestasi dalam olahraga tinju di TNI, ditunjukkan dengan hasil dari pertandingan tinju yang dilakukan oleh Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8. Atlet tinju Batalyon Pertahanan Udara Sedang 8 atau yang sering disingkat dengan Arhanudse 8 mengikuti 7 pertandingan yang telah diselenggarakan dan dari ketujuh pertandingan peserta pertandingan dari Batalyon Arhanudse 8 selalu memperoleh podium kemenangan.

Tinju Batalyon Arhanudse 8 memiliki beragam prestasi dan mempersiapkan banyak atlet untuk dijagokan dalam kelas-kelas pertandingan. Prestasi yang telah diperoleh sebelumnya tidak dapat dijadikan acuan bahwa atlet Batalyon Arhanudse 8 memiliki emosi yang stabil dan baik setiap pertandingan pada masing-masing atlet.

Tidak sedikit atlet dari Batalyon Arhanudse 8 mengalami kekacauan emosi sebelum bertanding dikarenakan selalu diremehkan, memiliki permasalahan pribadi dengan lawan, terbayang-bayang akan kekalahan dalam pertandingan sebelumnya hal ini diungkapkan oleh salah satu atlet tinju di Batalyon Arhanudse 8.

Atlet tinju Batalyon Arhanudse 8 dituntut untuk mampu mengendalikan emosinya dan mengelola agresivitas yang dimilikinya agar ekspresi dari agresivitas yang dikeluarkan pada saat pertandingan tidak merugikan pada dirinya. Agresivitas pada atlet merupakan tindakan yang bertujuan untuk mencederai dan menjatuhkan lawan untuk mempertahankan dirinya apabila merasa terancam sehingga memaksa dirinya untuk membela diri (Formm, 2008).

Serangan yang dilakukan biasanya berupa serangan secara fisik atau verbal (Maxwell, 2007). Menurut Maxwell (2007) agresivitas yang ada pada atlet merupakan upaya yang dilakukan untuk mempertahankan kedudukan atau mempertahankan poin yang didapat diluar ketentuan dalam bertanding. Akan tetapi agresivitas juga dibutuhkan oleh atlet untuk melakukan serangan yang sesuai dengan ketentuan pertandingan dan tidak melanggar aturan dalam pertandingan (Maxwell, 2007). Hal ini menjelaskan bahwa atlet tinju juga harus memiliki agresivitas untuk melakukan serangan akan tetapi apabila serang tersebut

berlebihan dan mencederai lawan diluar dari ketentuan pertandingan maka agresivitas tersebut akan membawa dampak buruk.

Maxwell dan Mooress (2007), mengemukakan empat aspek agresivitas pada atlet berupa sikap agresif yang terdiri dari empat indikator yaitu: 1) Agresi fisik, 2) Agresi verbal, 3) Marah, 4) Permusuhan. Agresivitas pada seorang atlet dapat muncul karena adanya: 1) Kenangan marah, 2) Pikiran balas dendam, 3) Renungan marah, 4) Pemahaman penyebab.

Agresivitas yang muncul pada atlet dapat dikarenakan oleh: 1) Kenangan marah, 2) Pikiran balas dendam, 3) Renungan marah, 4) Memahami penyebab. Faktor yang mempengaruhi munculnya agresivitas tidak hanya berasal dari individu akan tetapi juga dapat ditimbulkan dari lingkungan sekitar (Maxwell, 2007).

Buss & Perry (1992) mengklasifikasikan bentuk-bentuk agresivitas yang muncul pada individu dibagi menjadi delapan bagian. Adapun delapan bagian itu yaitu: 1) Agresi fisik aktif langsung, 2) Agresi fisik aktif tidak langsung, 3) Agresi fisik pasif langsung, 4) Agresi fisik pasif tidak langsung, 5) Agresi verbal aktif langsung, 6) Agresi verbal aktif tidak langsung, 7) Agresi verbal pasif langsung, 8) Agresi verbal pasif tidak langsung

Sikap agresivitas pada atlet dapat diatasi jika seorang atlet memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (Carysa, 2019). Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan seseorang dilakukan secara tidak sadar atau secara sadar yang berfungsi untuk mengurangi atau meningkatkan respon emosi atau mengarah kepada kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur dan mengelola reaksi emosi yang akan ditampilkan (Gross, 1998).

Gross & Thompson (1998) mengemukakan bahwa terdapat dua dimensi yang dilakukan oleh individu saat meregulasi emosi yaitu: 1) *Antecedent-focused stresteg*, strategi ini merupakan strategi yang dilakukan individu saat emosi yang dimilikinya muncul dan terjadi sebelum individu tersebut memberikan respon kepada emosi. 2) *Respon-Focused strategy*, adalah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat terjadinya ekspresi emosi yang berlebihan.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh delapan faktor. Adapun delapan faktor yang dikemukakan oleh (Hendrikson, 2013), yaitu: 1) Lingkungan, 2) Pengalaman, 3) Pola asuh orang tua, 4) Pengalaman traumatic, 5) Jenis kelamin, 6) Usia, 7) Perubahan jasmani, 8) Perubahan pandangan luar.

Proses regulasi emosi penting dilakukan untuk mengatasi agresivitas pada atlet. Regulasi emosi dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi baik positif maupun negatif (Robert dkk, 2012). Dengan demikian adanya kemampuan regulasi emosi dapat

mengontrol ekspresi emosi pada atlet saat melakukan pertandingan.

Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi dapat membawa dampak terhadap pengekspresian emosi terutama pada pengekspresian emosi oleh seorang atlet. Menurut Carysa (2019), atlet yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akan dibarengi dengan menurunnya agresivitas atlet. Begitu pula sebaliknya, dengan tingkat regulasi yang rendah mengakibatkan agresivitas pada atlet akan meningkat. Dalam penelitiannya juga ditemukan sikap agresivitas dapat muncul disebabkan oleh keinginan atlet yang ingin mempertahankan poin namun mendapatkan tekanan yang tidak diinginkan oleh atlet tersebut. Dengan demikian atlet seharusnya memiliki kemampuan meregulasi emosi terutama pada atlet yang melakukan pertandingan atau terjadi *body contact* dengan lawannya yang dapat menimbulkan tekanan lebih besar untuk atlet melakukan ekspresi agresivitas.

Seseorang dengan regulasi yang tinggi mempermudah untuk memunculkan perilaku yang benar dan menguntungkan. Tetapi jika kemampuan regulasi emosi yang dimiliki rendah maka individu dapat mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi karena kemampuan untuk memahami emosi yang dirasakan dan kesulitan memodifikasi emosi. Selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif dan negatif (Robertson dkk, 2012)

Said dan Jannah (2018) mengemukakan bahwa emosi yang dirasakan terlalu tinggi pada individu maka dapat mengganggu irama dalam kehidupannya. Tidak hanya emosi negatif, emosi positif yang terlalu tinggi juga dapat mengganggu kinerja dan produktifitas pada atlet. Penting adanya pengaturan emosi pada atlet untuk mengetahui cara mengelola emosi yang dirasakannya. Regulasi emosi penting adanya untuk mengendalikan emosi sehingga agresivitas yang ada juga dapat terkendali. Atlet dengan agresivitas yang baik mampu untuk mengendalikan agresivitasnya agar tetap melakukan serangan dengan ketentuan pertandingan dan mengurangi perilaku agresivitas yang dapat mencederai lawan, wasit, dan juri yang ada pada saat pertandingan yang berlangsung (Carysa 2019).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan populasi atau sampel jenuh (Jannah, 2018). Penelitian yang dilakukan melibatkan 76 atlet tinju Batalyon Arhanudse dan 50 atlet tinju digunakan untuk melakukan uji coba (*try out*).

Skala yang digunakan berupa skala agresivitas yang disusun berdasarkan teori agresivitas dikemukakan oleh

Maxwell (2007). Skala agresivitas yang disusun dan di uji coba, terdiri dari 24 aitem pernyataan yang mewakili masing-masing aspek agresivitas.

Skala kedua merupakan skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Halimatussa'diyah & Jannah (2019) yang telah disusun berdasarkan teori regulasi emosi (Gross & Thomson, 2007). Skala regulasi emosi terdiri dari 10 aitem pernyataan, dimana 6 aitem mewakili dimensi *cognitive reappraisal* dan 2 aitem mewakili *Expressive Suppression*.

Teknik analisa data yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Sebelum menentukan teknik analisa data yang digunakan, dilakukannya terlebih dahulu uji normalitas data untuk mengetahui data yang didapat berdistribusi normal. Korelasi *product moment* digunakan saat data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal. Korelasi *product moment* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8 dan mengetahui sifat hubungan kedua variabel.

HASIL

Data yang didapatkan setelah penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengolahan menggunakan *descriptive statistic*. Adapun data yang didapatkan dicantumkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min.	Maks.	Mean	Std. Deviasi
Agresivitas	76	34	80	56,95	8,574
Regulasi Emosi	76	13	39	27,80	12,578

Deskripsi data penelitian hasil dari *descriptive statistic* dapat dijelaskan bahwa hasil dari penelitian variabel agresivitas yang diujikan kepada 76 atlet tinju Arhanudse 8 mendapat hasil nilai minimum sebesar 34, nilai maksimum sebesar 80 dengan nilai rata-rata yang didapat 56,95 dan nilai standar deviasi dari variabel agresivitas sebesar 8,574. Variabel agresivitas yang dilakukan penelitian kepada 76 atlet tinju Arhanudse 8 mendapatkan hasil minimum 13, hasil maksimum 39, dengan rata-rata 27,80 dan standar deviasi yang didapat sebesar 12,578 dari variabel regulasi emosi.

A. Uji Asumsi

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui data penelitian dari variabel agresivitas dan regulasi emosi berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2016). Uji normalitas data dilakukan dengan bantuan SPSS

24.0 *for windows*. Adapun ketentuan sebaran data dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Ketentuan Distribusi Normal

Nilai Sig.	Keterangan
Sig>0,05	Distribusi data normal
Sig<0,05	Distribusi data tidak normal

Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai dari signifikan lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$. Sebaran data dapat dikatakan tidak normal jika menunjukkan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 atau $p < 0,05$ (Kuncoro, 2011). Data yang didapat dalam penelitian ini berdistribusi normal, dinyatakan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Agresivitas	0,200	Data berdistribusi normal
Regulasi Emosi		

Data dapat dikatakan normal karena nilai signifikan yang didapat dari kedua variabel yang diuji menunjukkan nilai sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05 atau nilai $p > 0,05$. Didapatkannya hasil distribusi yang normal dapat dipastikan untuk menguji hipotesis menggunakan *product moment*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dari kedua variabel yang diteliti (Jannah, 2018). Uji linieritas menggunakan bantuan SPSS 24.00 *for windows* dengan kriteria dalam uji linieritas dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Ketentuan Linieritas Data

Nilai F Sig.	Keterangan
Sig<0,05	Linier
Sig>0,05	Tidak Linier

Nilai F signifikan dalam pengujian linier jika mendapat nilai signifikan kurang dari 0,05 maka data dikatakan linier atau memiliki hubungan dan jika nilai yang didapat lebih besar dari 0,05 maka data yang didapat tidak linier atau tidak memiliki hubungan (Santoso, 2010).

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Data

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Agresivitas*Regulasi Emosi	0,000	Linier

Uji linieritas yang dilakukan antara kedua variabel X dan variabel Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikan kurang dari 0,05 dan dapat dikatakan variabel agresivitas dan regulasi emosi memiliki hubungan atau linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Korelasi *product moment* dapat digunakan pada data yang berdistribusi normal. Data dapat dikatakan normal jika mendapat nilai signifikan kurang dari 0,05 (Sugiyono, 2010).

Hasil dari korelasi *product moment* dikaitkan dengan tabel berikut untuk mengetahui tingkat hubungan kedua variabel.

Tabel 7. Tingkat Keeratan Hubungan

Nilai Koefisien	Keterangan
0,00-0,20	Hubungan sangat lemah
0,20-0,40	Hubungan rendah
0,40-0,70	Hubungan cukup/sedang
0,70-0,90	Hubungan Kuat/Tinggi
0,90-1,00	Hubungan sangat kuat

Hasil yang didapat dalam penelitian ini, setelah diuji menggunakan *product moment* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

	Agresivitas	Regulasi Emosi
Agresivitas	<i>Person correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	<i>N</i>	76
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	-.909**
	<i>Sig. Correlation</i>	.000
	<i>N</i>	76

**.*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,909. Jika nilai korelasi dimasukkan kedalam tabel tingkat keeratan data maka nilai korelasi berada di kisaran 0,90-1,00 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan keterikatan yang sangat kuat. Jika regulasi emosi yang dimiliki oleh atlet meningkat maka diiringi dengan penurunan tingkat agresivitas. Hubungan negatif yang dimiliki juga

berlaku sama jika regulasi emosi atlet rendah maka agresivitas yang dimiliki atlet tinju Batalyon Arhanudse 8 akan meningkat.

Hasil uji korelasi yang didapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8" diterima.

PEMBAHASAN

Data penelitian yang didapat, menunjukkan hasil distribusi data yang normal sebesar 0,200. Uji distribusi dilakukan guna mengetahui kelayakan data untuk menggunakan uji hipotesis korelasi *product moment*. Ditemukannya hasil data penelitian yang berdistribusi normal pada penelitian ini sehingga dapat menggunakan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*.

Hubungan yang muncul antara kedua variabel yaitu variabel Agresivitas dan Regulasi emosi memiliki hubungan yang linier yang ditunjukkan dari hasil uji linieritas dengan hasil yang didapat sebesar 0,000. Nilai 0,000 nilai yang didapat tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*, karena memiliki distribusi data yang normal. Hasil dari uji hipotesis didapatkan hasil sebesar -0,909. Jika dimasukkan kedalam tabel tingkat keeratan korelasi maka nilai tersebut berada pada kisaran 0,90-1,00 yang artinya variabel agresivitas dan regulasi emosi memiliki hubungan yang sangat kuat.

Penelitian yang dilakukan oleh Maxwell (2007), menyatakan bahwa agresivitas yang ditunjukkan oleh atlet melibatkan proses kognitif. Agresivitas pada atlet muncul jika seorang atlet mendapat tekanan dari lingkungannya, terdapat pikiran untuk melakukan balas dendam, memiliki kenangan kemarahan pada lawan, dan dapat muncul ketika seorang atlet merenungi permasalahan atau kejadian kurang menyenangkan yang dilakukan oleh lawannya atau orang sekitar saat bertanding dimasa lampau.

Agresivitas pada atlet dapat muncul dalam bentuk verbal ataupun fisik. Atlet khususnya atlet tinju biasanya mengekspresikan agresivitasnya dengan cara memukul lawan secara berlebihan, memaki, mengolok-olok, mengabaikan, bahkan melakukan protes jika juri atau wasit mengasumsikan bahwa memiliki keterpihakan dengan lawan dari atlet.

Seorang atlet penting adanya melakukan regulasi emosi guna menekan ekspresi agresivitas yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain disekitar atlet tersebut. Proses mengontrol agresivitas yang dimiliki atlet diperlukan berupa kemampuan meregulasi emosi. Sehingga atlet mampu mengontrol pengekspresian emosi agar tidak terjadi peningkatan agresivitas dan mampu

mengontrol ekspresi agresivitas sesuai dengan ketentuan pertandingan dalam pertandingan tinju. Regulasi emosi yang dimiliki seorang atlet dengan nilai yang tinggi, dapat menekan dampak negatif dari agresivitas (Halimatussa'diyah & Jannah, 2019).

Hasil penelitian yang didapatkan oleh Carysa (2019), ditemukan bahwa atlet yang memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik maka akan memiliki kestabilan emosi. Kestabilan emosi akan berguna bagi atlet tinju Arhanudse 8, agar setiap atlet yang akan melakukan pertandingan dapat bertanding secara sportif. Atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi memiliki kecenderungan agresivitas yang rendah dan terkontrol dalam melakukan serangan. Sedangkan jika regulasi emosi yang dimiliki rendah maka dapat terjadi agresivitas yang tinggi dengan bentuk seperti memaki, mengumpat, memukul lawan secara berlebihan dan perilaku yang membahayakan atau merugikan lawan, juri, wasit, penonton atau bahkan dirinya sendiri.

Makmuroch (2014) mengemukakan hal serupa, bahwa regulasi emosi yang tinggi menunjukkan kemampuan mengubah pikiran dan memahami situasi yang terjadi dan mengubah penilaian menjadi positif sehingga dapat mengontrol emosi yang dimiliki seorang atlet. Regulasi emosi yang tinggi yang dimiliki oleh beberapa atlet tinju Arhanudse 8 juga menunjukkan tingkat agresivitas yang rendah cenderung sportif dalam pertandingan dan mematuhi ketentuan pertandingan yang diakibatkan dari kemampuan dalam mengubah pikiran dalam memandang situasi, memahami situasi yang terjadi, dan kemampuan dalam memberikan penilaian pada kejadian saat bertanding yang baik.

Gross (2007) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi mengalami penurunan maka dapat memicu munculnya emosi negatif pada seseorang. Emosi negatif dapat diekspresikan dan mampu mengarahkan seseorang untuk melakukan agresivitas jika seorang atlet tidak memiliki kemampuan untuk menyeleksi situasi dan memahami situasi. Kondisi atlet tinju Batalyon Arhanudse 8 yang menunjukkan hasil rendah dalam regulasi emosinya dan memiliki tingkat agresivitas yang tinggi. Atlet Batalyon Arhanudse 8 yang memiliki regulasi emosi yang rendah diakibatkan kemampuan atlet yang kurang dapat menyeleksi situasi dan memahami situasi sehingga agresivitas yang dimiliki meningkat dan diekspresikan dengan cara mengolok-olok lawan, melakukan pukulan diluar ketentuan bertanding, mengumpat kepada orang sekitar pada saat bertanding

Berdasarkan hasil penjelasan dan pengolahan data regulasi emosi memiliki hubungan dengan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8. Regulasi emosi memiliki peran untuk mengontrol agresivitas para atlet agar mampu bertahan dalam

pertandingan dan mempertahankan atau meraih poin pertandingan dengan *sportif*.

Hasil korelasi *product moment* yang menunjukkan nilai -0,909 memiliki arti variabel regulasi emosi dan variabel agresivitas memiliki hubungan negatif. Hubungan negatif yang dimaksud jika variabel regulasi emosi mengalami peningkatan sebesar 0,909 maka terjadi penurunan variabel agresivitas sebesar 0,909. Begitupula sebaliknya, jika variabel regulasi emosi mengalami penurunan sebesar 0,909 maka terjadi peningkatan variabel agresivitas sebesar 0,909.

PENUTUP

Simpulan

Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Perawatan Udara Sedang 8. Sehingga hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Perawatan Udara Sedang 8" diterima dengan hasil uji korelasi menunjukkan nilai sebesar 0,909 yang artinya memiliki hubungan yang sangat kuat.

Saran

Setelah dilakukannya penelitian dan mendapatkan hasil dari penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada pihak terkait dalam penelitian ini. Adapun saran yang disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi atlet tinju Batalyon Arhanudse 8
Atlet dapat melakukan latihan secara rutin guna meningkatkan performa bertanding, selain itu dapat melakukan permainan berkelompok guna meningkatkan empati dan simpati sesama atlet agar membantu atlet untuk melakukan regulasi emosi pada situasi tertekan dan mengurangi agresivitas saat bertanding.
2. Bagi orang terdekat atlet
Atlet tinju Batalyon Arhanudse 8 yang akan melakukan pertandingan sebaiknya diberi dukungan untuk melakukan pertandingan secara sportif guna membantu atlet dalam melakukan regulasi emosi dan menghindari adanya agresi.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu membahas lebih banyak tentang aspek psikologi atlet tinju, dikarenakan penelitian ini hanya terbatas hanya dengan regulasi emosi dan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Perawatan Udara Sedang 8.

DAFTAR PUSTAKA

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). *The aggression questionneri journal of personality and social psychology*, 63(3), 452-459.

- Carysa, Y. T. (2019). Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja. Skripsi.
- Effendy, M. (2009). *Jati diri dan profesi TNI*. Malang: UMM Press.
- Gross, J. J. & Ross A. Thompson. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 224-237.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation*. London: Guildford Press.
- Halimatussa'diyah, L., & Jannah, M. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak Unesa. *Journal Character*. 6(3). 1-7.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Jannah, M. (2018). *Metodelogi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa university Press
- Kemenpora. (2017). Rencana strategi kementerian pemuda dan olahraga. Jakarta
- Kuncoro, M. (2011). *Metode Kuantitatif: Teori dan Aplikasi untuk Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*. 4(11). 13-34.
- Maxwell, J. P. (2007). *Development and preliminary of a chinese version of the Buss-Perry aggression questioner is a population of Hong Kong Chinese*. *Jurnal of personality assessment*. 88 (3). 284-294.
- Maxwell, J.P & Moores. (2007). *The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes*. *Psychology of sport and ezercise*. 8 (2).179-193.
- Rashid, S. (2002). Teknik pukulan *straight* dalam tinju (analisis prinsip-prinsip biomeknika). 5 (2) 165-181
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). *Emotion regulation and aggression. Aggresion and Violent Behavior* .17, 72-82.
- Sarinastiti, R. Fajriyanto, A. N. Prabumukti, D. R. Insani, M. K. (2018). Analisis pengetahuan perilaku hidup sehat dan pemanfaatan puskesmas. *Jurnal kesehatan masyarakat*. 8 (1). 61-71.
- Setiawan, I. (2017). Gaya kepemimpinan pelatih futsal dalam meraih kesuksesan di tim futsal SMAN 17 Jakarata Barat. Skripsi

- Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi: dari blog menjadi buku*. Yogyakarta. UniversitasSanata Darm

