

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET JUDO

Agnes Safitri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: agnessafitri16010664039@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel yang dipakai terdiri dari 27 atlet judo di UKM judo UNESA. Pengukuran pada penelitian ini pertama menggunakan instrumen dari teori Gross & Thomson (2007) berupa skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Halimatussa'diyah (2019). Kemudian instrumen kedua yakni instrumen kecemasan olahraga berdasarkan teori Smith, Smoll, & Robert (2006). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,387 dengan taraf signifikan sebanyak 0,046 atau ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil dari analisis hipotesis yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo.

Kata Kunci : *regulasi emosi, kecemasan olahraga, judo.*

Abstract

This research has been carried out aimed to determine the relationship of emotional regulation with sports anxiety in judo athletes. The method used in this research is quantitative research using saturated sampling techniques. The sample used consisted of 27 judo athletes at UNESA judo UKM. Measurements in this study first used instruments from Gross & Thomson's (2007) theory in the form of emotion regulation scales adopted from previous studies conducted by Halimatussa'diyah (2019). Then the second instrument is the instrument of sports anxiety based on the theory of Smith, Smoll, & Robert (2006). Data analysis was performed using product moment correlation techniques. The results of research that have been done show the correlation coefficient of 0.387 with a significant level of 0.046 or ($p < 0.05$). Based on the results of the hypothesis analysis, it can be concluded that there is a relationship between emotional regulation with sports anxiety in judo athletes.

Keywords: *regulation emotion, sport anxiety, judo.*

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kegiatan sistematis dan terarah yang berguna untuk membina, memotivasi, dan mengembangkan berbagai macam potensi baik yang bersifat jasmani, rohani, ataupun sosial. Aktivitas olahraga sendiri, banyak mengandung hal positif seperti nilai persaingan, kepeloporan, perjuangan, kerjasama, respek, komunikasi dan integrasi, ketahanan fisik, ketangguhan mental, kebersamaan, sikap responsif, kejujuran dan sportifitas, kepemimpinan dan pengambilan keputusan, dan sebagainya (Kemenpora, 2017).

Menurut Sukadiyanto (2006), cabang olahraga dikelompokkan menjadi dua jenis aktivitas, pertama jenis aktivitas olahraga *body contact* dan kedua jenis olahraga *non body contact*. Olahraga *body contact* merupakan jenis olahraga yang terjadi sentuhan atau kontak fisik secara langsung selama aktifitasnya antara atlet dengan lawanandingnya, contohnya; baseball, bola basket, hoki,

sepakbola, softball, dan kelompok cabang olahraga beladiri (seperti; judo, karate, kempo, *Multy Matrial Art*, pencaksilat, taekwondo, dan tinju).

Sedangkan olahraga *non body contact* merupakan jenis olahraga yang tidak terjadi kontak fisik secara langsung dikarenakan adanya batasan antara lawan tanding, seperti net atau lintasan selama aktifitasnya. contohnya; bulutangkis, tenis meja, bola voli, tenis lapangan, atletik, renang, menembak, dan panahan.

Kano (1989) kata judo ditulis dari dua karakter China. Arti "*Ju*" memiliki arti lemah lembut atau memberi jalan. Sedangkan "*do*" memiliki arti prinsip atau cara. Cara yang menjadi pengertian dari hidup itu sendiri. Judo berarti cara yang lemah lembut untuk membela diri. Kano (1989) menerangkan jika tujuan olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang layaknya berjiwa kesatria yang disesuaikan dengan arti judo itu

sendiri, yakni “*Ju*” memiliki arti kebenaran dan “*Do*” memiliki arti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang kesatria.

Kano (dalam Achmad, 2014) mengartikan Judo *Gentle Way* atau cara yang lembut. Judo merupakan olahraga tangan kosong dari Jepang pada zaman dulu. Olahraga yang termasuk jenis gulat yang memakai *uniform* pakaian khusus ketika bertanding. Olahraga ini memiliki prinsip utama yakni efisiensi energi atau bertanding dengan mengeluarkan sedikit tenaga. Hal ini dilakukan karena para atlet judo harus menghemat tenaga mereka untuk menghadapi beberapa pertandingan untuk bisa menjadi juara di kelas pertandingannya.

Olahraga judo sendiri memiliki keunikan dan filosofi dibanding olahraga beladiri lainnya. Terdapat makna positif yang terkandung dalam judo itu sendiri. Tidak hanya melatih fisik atau raga saja untuk melatih kebugaran, tapi juga membina mental dan karakter kesatria. Mental dan karakter kesatria maksudnya adalah pejudo harus berjalan lurus pada garisnya, dalam berperilaku selama diluar maupun di dalam pertandingan. Menggunakan keahlian sesuai porsi dan tidak melanggar ketentuan selama menjadi seorang pejudo. Berbanding lurus seperti arti dari judo itu sendiri, yakni “*Ju*” yang berarti kebenaran dan “*Do*” yang berarti jalan. Jadi seorang pejudo sendiri harus bisa membawa diri mengikuti jalan sesuai garis yang benar dengan mengemban sikap dan berjiwa layaknya seorang kesatria.

Padatnya babak penyisihan, rumitnya taktik yang disusun, dan kesabaran ekstra untuk tetap fokus menghadapi lawan ketika bertanding, terkadang menjadi beban ketika atlet tidak siap dengan hal yang harus dihadapi secara mental. Tidak dapat dipungkiri, pertandingan untuk meraih prestasi dalam olahraga tidak bisa lepas dari kondisi mental atlet itu sendiri. Adisasmito (2007) mengatakan, terdapat tiga faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet, pertama faktor fisik, teknik, dan psikologis, dimana kurang lebih sebesar 80% keberhasilan atlet ditentukan dari faktor psikologis mereka sendiri. Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet butuh beberapa hal yang perlu disiapkan yakni fisik, teknik, dan taktik. Selain hal tersebut juga diperlukan kesiapan mental tinggi supaya bisa mencapai kemampuan permainan terbaik.

Diantara beberapa masalah psikologi seputar keolahragaan, kecemasan olahraga merupakan salah satu masalah psikologi yang sering dialami para atlet. Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) kecemasan olahraga merupakan keadaan bagian otak yang berbeda, dimana bagian otak tersebut terlibat dalam berbagai aspek kecemasan olahraga ketika bertanding, khususnya perbedaan kognitif dan somatik, meski mereka

berinteraksi satu sama lain, kecemasan kognitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi.

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) membagi kecemasan olahraga menjadi 3, yaitu: *Somatic*, *Worry*, dan *Concentration disruption*. Aspek *Worry*, dan *Concentration disruption* merupakan aspek yang bersumber pada kecemasan kognitif. a) *Somatic* : mengindikasikan *somatic* dengan berbagai indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. *Somatic anxiety* (kecemasan somatis) mengacu kepada perubahan fisiologi pada atlet. b) *Worry* : dapat dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir ini dimulai dengan secara selektif fokus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam. *Worry* diindikasikan dengan kekhawatiran tentang berkinerja buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan. c) *Concentration disruption* : mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait.

Problem kecemasan tersebut menjadi batu sandungan bagi atlet dalam pencapaian prestasi mereka. Para ahli olahraga banyak berpendapat jika untuk mencapai prestasi tinggi, para atlet membutuhkan ketangguhan dan kematangan mental dalam mengatasi setiap permasalahan yang muncul ketika bertanding.

Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Atlet sendiri harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Mengelola emosi sendiri biasa disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan pembentukan emosi, emosi yang dimiliki, pengalaman atau bagaimana seseorang dalam mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi biasa disebut sebagai proses penilaian kembali, ditandai dengan evaluasi kognitif terhadap stimulus yang dilakukan dengan tujuan mengurangi dampak negatif dari respons yang diberikan. Regulasi emosi adalah suatu usaha seseorang untuk mempengaruhi pengalaman emosi dan ekspresi emosi, Gross & Thompson (2007).

Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu : 1) *Cognitive Reappraisal* : bentuk perubahan kognitif yang mengaitkan tafsiran terhadap situasi yang secara potensial bisa menghadirkan emosi melalui suatu cara yang bisa mengubah pengaruh dari emosinya. Hal tersebut merupakan bentuk *antecedent-focused strategy* yang terjadi diawal sebelum kecenderungan respon emosi bangkit dengan penuh. Menurut pernyataan tersebut maka *cognitive reappraisal* bisa mengubah semua lintasan emosi dan selanjutnya secara efisien. *Cognitive reappraisal* juga mengurangi komponen emosi negatif meningkat baik secara perilaku maupun ekperimental

apabila digunakan untuk meregulasi penurunan emosi. 2) *Expressive Suppression* : bentuk modulasi respon yang mengaitkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Expressive suppression* merupakan *a response-focused strategy* yang terkadang datang terlambat di dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respons emosi. *Expressive suppression* biasanya efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif secara perilaku namun juga mempunyai dampak tidak diinginkan yakni mengawasi emosi positif yang ketat.

Regulasi emosi disini berguna untuk menurunkan kecemasan olahraga yang dialami atlet dengan memberi dampak positif dalam meredakan gejala-gejala kecemasan baik berupa rasa takut, khawatir, ataupun gangguan fisiologis sejenisnya. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi kecemasan olahraga yang melanda dengan mempersiapkan dan memilih respon atau sikap yang tepat dalam meregulasi emosinya, meyakinkan diri atas kemampuan yang dimiliki, serta berfokus pada usaha yang telah dilakukan untuk menjaga emosinya tetap stabil dan tidak larut pada pikiran dan emosi negatif yakni kecemasan olahraga ketika akan bertanding.

Hasil penelitian ini juga mendukung pernyataan dari Sulistyو (2014), menunjukkan jika regulasi emosi memberikan dampak positif yang dapat mengurangi kecemasan olahraga saat bertanding. Apabila regulasi emosi atlet baik maka tingkat kecemasan olahraga akan menurun dan atlet dapat menunjukkan penampilan terbaik mereka. Sejalan dengan penelitian Putri (2018) menunjukkan perlunya regulasi emosi pada atlet selama pertandingan. Hal ini disebabkan karena suasana ketika di arena akan memanas membuat atlet harus bisa mengendalikan emosinya agar tetap stabil. Kondisi emosi yang biasanya dialami atlet ketika pertandingan adalah perasaan cemas. Perasaan cemas dalam menghadapi pertandingan akan sangat mempengaruhi performa atlet ketika di arena pertandingan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi, menggunakan sampel jenuh atau menggunakan seluruh sampel yang ada. Penelitian yang dilakukan melibatkan 27 atlet judo di UKM Judo UNESA. Karena keterbatasan sam

Skala Skala Kecemasan Olahraga yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Kecemasan Olahraga SAS-2 (*Sport Anxiety Scale-2*) yang dibuat oleh Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006). Skala terdiri dari lima belas item dimana lima aitem mengukur kecemasan *somatic* atau gejala fisik sedangkan sepuluh aitem mengukur kecemasan kognitif. Item disesuaikan dirana

Universitas karena subjek yang dipilih adalah atlet judo yang juga berstatus mahasiswa.

Skala Regulasi Emosi yang adaptasi dari Halimatussadiyah & Jannah (2019). Alasan mengadaptasi alat ukur tersebut dikarenakan kesamaan dan juga karakteristik subjek yakni seorang atlet. Sebagian besar atlet juga berstatus siswa dan mahasiswa, kemudian penelitian juga dilakukan di wilayah Surabaya. Dalam penggunaan alat ukur, tidak dilakukan perubahan terhadap jumlah aitem dan tidak ada perubahan terhadap batasan *scaling*. Skala tersebut terdiri dari sepuluh aitem dengan enam aitem mengukur *cognitive reappraisal* dan empat aitem mengukur *expressive suppression*.

Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 22.0 for windows. Sebelum menentukan teknik analisa data yang akan digunakan, diperlukan 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 kecemasan olahraga pada atlet judo dan mengetahui sifat hubungan kedua variable tersebut.

HASIL PENELITIAN

Melakukan *scoring* terhadap skala yang sudah disebar kepada subjek penelitian, kemudian dilakukan pengolahan data untuk mencari nilai minimum dan maksimum, nilai rata-rata dan standart deviasi yang diperoleh dengan bantuan SPSS 22.0 for windows. Data pada penelitian ini menggunakan *tryout* terpakai. Alasan pengunaan *tryout* terpakai dikarenakan terbatasnya jumlah subjek yang hanya berjumlah 27 orang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev.
Regulasi emosi	27	23	40	31.44	4.569
Kecemasan olahraga	27	22	46	35.00	7.038
Valid N (listwise)	27				

Penelitian ini melibatkan 27 atlet UKM Judo UNESA. Deskripsi statistik data penelitian menunjukkan, rata-rata variabel dari regulasi emosi adalah 31,44 dan rata-rata dari variabel kecemasan olahraga yakni 35,00 dengan nilai minimum dari regulasi emosi yakni 23 sedangkan nilai maksimumnya adalah 40, dan nilai minimum dari variabel kecemasan olahraga yakni 22 sedangkan maksimumnya adalah 46. Nilai standart deviasi

dari variabel regulasi emosi yakni 4.569 sedangkan variabel kecemasan olahraga yakni 7.038.

A. Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah penyebaran data pada variabel regulasi emosi dan kecemasan olahraga berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan yakni sebaran data dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan apabila nilai signifikansi dibawah 0,05 ($p < 0,05$) maka data tersebut dikatakan tidak normal. Berikut adalah kriteria normalitas data.

Tabel 2. Ketentuan Distribusi Normalitas Data

Nilai F Sig	Karakteristik
Sig > 0,05	Distribusi Data Normal
Sig < 0,05	Distribusi Data Tidak Normal

Berikut adalah uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* terhadap kedua variabel:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Regulasi Emosi	.976	27	.769
Kecemasan Olahraga	.953	27	.247

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* terlihat bahwa nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,762 dan variabel kecemasan olahraga sebesar 0,247. Karena nilai signifikansi yang dihasilkan pada masing-masing variabel lebih besar dari $\alpha = 0.05$ ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran masing-masing variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk melihat adakah hubungan linier dari kedua variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for windows* untuk menguji linieritas data. Dasar pengambilan keputusan jika *linierity* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Jika nilai signifikansi menunjukkan lebih dari 0,05 maka model *nonlinier* tidak signifikan.

Tabel 4. Ketentuan Distribusi Linieritas Data

Nilai F Sig	Keterangan
Sig < 0,05	Linier
Sig > 0,05	Non Linier

Berikut adalah hasil uji linieritas dari kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

		F	Sig.
Regulasi_emosi	Deviation from Linearity	9.091	.013
Kecemasan_olahraga			

Terlihat bahwa nilai sig. *Deviation from linierity* antara variabel regulasi emosi dan kecemasan olahraga sebesar 0,054 dan nilai sig. *linierity* sebesar 0,013. Karena nilai sig. *linierity* < 0,05 pada maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel variabel regulasi emosi dan kecemasan olahraga terdapat hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan bertujuan untuk mengetahui bahwa data dari hasil pengukuran memiliki asumsi parametrik. Karena data berdistribusi normal, maka teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yakni analisis *product momment* dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo?”. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh variabel regulasi emosi dan konsentrasi adalah $p = 0,046$ ($p < 0,05$) yakni nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Jadi, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo” diterima. Disini peneliti membuat penilaian bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka kecemasan olahraga menurun begitu sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka kecemasan olahraga meningkat.

Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment

	Pearson Correlation	Sig	N
Regulasi Emosi*Kecemasan Olahraga	.387	.046	27

Hasil korelasi diperoleh nilai r hitung sebesar 0,387 dan nilai sig. sebesar 0,046. Nilai r tabel dengan $N=27$ dengan taraf sig. 0,05 sebesar 0,381. Karena r hitung ($0,387$) $>$ r tabel ($0,381$) dan nilai sig. ($0,046$) $<$ $0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Hubungan bersifat positif disini hubungan berjalan searah. Jadi, hasil uji hipotesis pada penelitian ini yakni semakin tinggi skor regulasi emosi semakin tinggi skor kecemasan, artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin menurun tingkat kecemasan olahraga.

3. Sumbangan efektif

Hasil sumbangan efektif dari variabel X yakni regulasi emosi dengan variabel Y yakni kecemasan olahraga adalah 14%, dilihat dari hasil koefisien determinan (r^2) = 0,140. Jadi dapat diartikan besar pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebesar 14%, sedangkan sisanya (86%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel regulasi emosi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil uji hipotesis diterima. Hal ini berarti bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Nilai korelasi sebesar 0,387 yang menunjukkan dua hal yakni hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan olahraga yang ternyata masuk kategori rendah dan yang kedua yakni arah dari kedua variabel regulasi emosi dan kecemasan olahraga penelitian memiliki arah yang positif, dimana semakin tinggi skor regulasi emosi semakin tinggi skor kecemasan olahraga, tingginya skor kecemasan olahraga maka tingkat kecemasan olahraga akan menurun. Jadi bisa diartikan semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin menurun tingkat kecemasan olahraga pada atlet.

Kecemasan olahraga sendiri menurut Kendall dan Hammen (dalam Maryam, 2013) sebagai hasil dari kesalahan dalam melihat permasalahan atau kejadian yang sedang dialami. Rasa cemas dalam olahraga muncul karena adanya anggapan negatif mengenai hal yang akan

terjadi pada dirinya selama pertandingan padahal hal tersebut belum tentu terjadi adanya. Kemudian dari anggapan tersebut membuat atlet tiap kali melihat suatu permasalahan atau kejadian yang dialami selama bertanding menjadi suatu hal yang mengganggu dan harus dihindari. Ketika atlet cemas, biasanya akan sulit mengendalikan respon fisik dan memiliki persepsi negatif mengenai kemampuan yang dimiliki.

Reaksi tersebut muncul akibat seseorang sedang di bawah tekanan emosional ataupun fisik ketika berada di sebuah pertandingan. Kecemasan olahraga juga sering digambarkan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan juga kegelisahan (Özen, 2018). Ketika atlet mengalami kecemasan olahraga, kondisi tubuh baik fisik maupun psikis menjadi terganggu. Perasaan khawatir dan gelisah berlebih, tak jarang kondisi fisik juga tiba-tiba mengalami gangguan, emosi tidak stabil, tidak dapat fokus dengan pertandingan yang dihadapi, kemampuan membaca lawan mulai menurun, dan menjadi ragu dalam pengambilan keputusan ketika bertanding. Apabila atlet menunjukkan sikap seperti itu maka performa atlet dilapangan akan terganggu dan cenderung makin menurun. Apabila pikiran negatif tersebut mendominasi, maka rasa cemas tersebut akan menjadi dan membuat atlet merasa apa yang akan terjadi kedepan mengasikkan kegagalan.

Menurut perhitungan korelasi diperoleh nilai sebesar 0,387. Karena angka koefisien korelasi mendekati angka 0, maka menurut pedoman kategorisasi, nilai r terletak antara 0,20 – 0,40. Sehingga bisa dinyatakan jika korelasi antara variabel X dan Y merupakan korelasi yang termasuk kategorisasi rendah atau bisa dikatakan memiliki hubungan yang lemah antara kedua variabel.

Kemudian hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai signifikansi dari variabel regulasi emosi dan konsentrasi sebesar $p=0,046$ ($p < 0,05$) yakni nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Angka 0,046 didapat dari jumlah sampel yang sedikit, jumlah sampel populasi yang dipakai sebanyak 27 atlet. Karena jumlah sampel yang sedikit, maka angka signifikansi semakin besar, walaupun angka masih dibawah 0,05 namun angka tersebut mendekati 0,05. Akan tetapi, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo” masih dinyatakan “diterima” karena hasil dibawah 0,05.

Selanjutnya, hasil korelasi diperoleh nilai r hitung sebesar 0,387 dan nilai sig. sebesar 0,046. Nilai r tabel dengan $N=27$ dengan taraf sig. 0,05 sebesar 0,381. Karena

r hitung (0,387) > r tabel (0,381) dan nilai sig. (0,046) < 0,05. Jadi, berdasarkan uraian data diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan positif (karena arah nilainya positif) antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Hubungan bersifat positif disini hubungan berjalan linier atau searah. Sehingga, hasil uji hipotesis pada penelitian ini yakni semakin tinggi skor regulasi emosi semakin tinggi skor kecemasan, artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin menurun tingkat kecemasan olahraga.

Sumbangan efektif dari variabel X yakni regulasi emosi dengan variabel Y yakni kecemasan olahraga adalah 14%, dilihat dari hasil koefisien determinan (r^2) = 0,140. Jadi dapat diartikan besar pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebesar 14%, sedangkan sisanya (86%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel regulasi emosi, seperti variabel *mental imagery*, kepercayaan diri, dan masih banyak lagi yang lain. Seperti penelitian yang dilakukan Mousavi dan Meskhini (2011), menunjukkan bahwa *mental imagery* jauh akan mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan kinerja mereka salah satunya strategi psikologis seperti *self talk*, relaksasi dan membuat *goal setting* yang berhubungan dengan individu. Kemudian penelitian dari Triana, Irawan, Windrawanto (2019), menunjukkan jika kepercayaan diri membantu atlet mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan yang dialami selama pertandingan. Pengendalian dan penyesuaian yang baik bisa menurunkan kecemasan atlet tersebut.

Walaupun dari hasil korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga berada dikategori rendah atau lemah, namun regulasi emosi sendiri bisa dibidang masih memiliki andil dalam mengurangi kecemasan olahraga dalam diri atlet. Seperti yang diketahui, regulasi emosi merupakan proses penilaian kembali, yang ditandai dengan peninjauan kognitif terhadap stimulus yang datang untuk mengubah ekspresi emosi yang merugikan sehingga mengurangi dampak negatif, baik fisik, psikis, maupun sosial.

Ketika atlet bisa mengelola regulasi emosi dengan baik dan mengatur emosi menjadi emosi positif maka atlet bisa mengurangi kecemasan olahraga yang bisa memengaruhi performa ketika bertanding. Oleh sebab itu, jika seorang atlet tidak memiliki regulasi emosi yang baik maka atlet tersebut cenderung merasakan kecemasan berlebih. kecemasan olahraga sendiri bisa dibidang salah satu masalah atlet yang kompleks, karena tidak hanya berdampak pada psikis saja namun berdampak juga secara fisiologis. Jadi, ketika atlet mengalami kecemasan maka proses regulasi emosi bisa dibidang sangat diperlukan.

Apabila regulasi emosi diri atlet bagus, maka sangatlah membantu ketika menghadapi situasi yang tidak

menyenangkan. Regulasi emosi yang baik juga membantu atlet menentukan sikap ketika menghadapi stimulus yang sudah diperkirakan maupun stimulus yang tidak terduga. Jadi, atlet dapat memilih jenis sikap atau respon seperti apa yang terbaik ketika dihadapkan pada stimulus-stimulus baik yang sudah diprediksi maupun yang tidak dapat diprediksi, agar atlet dapat mengatasi masalah tersebut dengan baik dan benar. Apabila terjadi kesalahan ketika melakukan respon atau bersikap maka dapat merugikan diri sendiri dan berakibat pada penurunan performa pada atlet (Jannah, 2012).

Berdasarkan penjelasan mengenai regulasi emosi, bisa dilihat jika regulasi emosi memiliki hubungan dengan kecemasan olahraga. Regulasi emosi disini berguna untuk menurunkan kecemasan olahraga yang dialami atlet dengan memberi dampak positif dalam meredakan gejala-gejala kecemasan baik berupa rasa takut, khawatir, ataupun gangguan fisiologis sejenisnya. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi kecemasan olahraga yang melanda dengan mempersiapkan dan memilih respon atau sikap yang tepat dalam meregulasi emosinya, meyakinkan diri atas kemampuan yang dimiliki, serta berfokus pada usaha yang telah dilakukan untuk menjaga emosinya tetap stabil dan tidak larut pada pikiran dan emosi negatif yakni kecemasan olahraga ketika akan bertanding.

Hasil penelitian ini juga mendukung pernyataan dari Sulistyono (2014), menunjukkan jika regulasi emosi memberikan dampak positif yang dapat mengurangi kecemasan olahraga saat bertanding. Apabila regulasi emosi atlet baik maka tingkat kecemasan olahraga akan menurun dan atlet dapat menunjukkan penampilan terbaik mereka. Sejalan dengan penelitian Putri (2018) menunjukkan perlunya regulasi emosi pada atlet selama pertandingan. Hal ini disebabkan karena suasana ketika di arena akan memanas membuat atlet harus bisa mengendalikan emosinya agar tetap stabil. Kondisi emosi yang biasanya dialami atlet ketika pertandingan adalah perasaan cemas. Perasaan cemas dalam menghadapi pertandingan akan sangat mempengaruhi performa atlet ketika di arena pertandingan.

Oleh sebab itu, jika atlet memiliki regulasi emosi yang baik, maka atlet bisa dengan mudah mengendalikan emosi dalam diri baik dikondisi terburuk sekalipun ketika dalam pertandingan. Sehingga jika atlet mulai muncul kecemasan olahraga maka atlet dengan sigap mengondisikan pikiran dan emosi agar tidak larut dalam emosi negatif tersebut, dan menjaga emosi dan pikiran positif tetap stabil sehingga tetap mampu melaksanakan pertandingan dengan baik apabila atlet memiliki regulasi emosi yang baik.

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet. Koefisien korelasi menunjukkan hasil sebesar 0,387 yang masuk dalam kategori rendah. Kemudian berdasarkan nilai koefisien korelasi tersebut diketahui arah korelasi adalah positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi skor regulasi emosi semakin tinggi skor kecemasan, tingginya skor kecemasan maka tingkat kecemasan akan menurun. Jadi bisa diartikan semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin menurun tingkat kecemasan olahraga. Sumbangan efektif dari variabel X yakni regulasi emosi dengan variabel Y yakni kecemasan olahraga adalah 14%, dilihat dari hasil koefisien determinan (r^2) = 0,140. Jadi dapat diartikan besar pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebesar 14%, sedangkan sisanya (86%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel regulasi emosi, seperti variabel *mental imagery*, kepercayaan diri, dan masih banyak lagi yang lain.

B. Saran

1. Bagi UKM Judo Unesa

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga. Apabila terjadi kecemasan olahraga disaat pertandingan maka dibutuhkan regulasi emosi yang baik juga. Agar kecemasan olahraga menurun, perlu mengalihkan emosi dan pikiran negatif secara cepat dan tepat. Hal tersebut dapat dilatih dengan rutin mengadakan mini *game* atau kejuaraan lokal antar anggota UKM Judo. Melalui kegiatan tersebut, sedikit membantu mengenali bentuk kecemasan olahraga yang dialami masing-masing atlet. Selain itu, dengan komunikasi yang intens dan hubungan yang baik dengan atlet lain dan juga pelatih membuat individu mampu melatih dan menjaga emosi positif tetap stabil dan terciptalah regulasi emosi yang baik pada tiap individu atlet.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan kecemasan olahraga diharapkan bisa lebih banyak dan lebih dalam lagi menggali informasi antara kedua variabel tersebut. Sehingga menambah referensi yang ada dan membantu penelitian selanjutnya yang juga berkaitan dengan aspek psikologis atlet dibidang olahraga.

Disarankan juga untuk menggali aspek psikologis lainnya yang terdapat pada atlet dan bidang olahraga karena dalam penelitian yang dilakukan ini hanya terbatas pada regulasi emosi dan kecemasan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A. K. A. (2014). *Olahraga Judo*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation*. London: Guildford Press.
- Halimatussa'diyah, L. (2019). *Hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak Unesa*. Skripsi. *imagery upon the reduction of athletes` anxiety during sport performance. International journal of academic research in business and social sciences*. 1(3). ISSN: 2222-6990
- Jannah, M. (2012). Peran konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan [disertasi]. Yogyakarta (ID) : Universitas Gajah Mada.
- Kano, J. (1989). *The Founder of Judo*. Tokyo: Kodanhnsha internasional.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). (2017). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda Dan Olahraga Tahun 2016-2019*. Jakarta. Diakses pada tanggal 20 Desember 2017 dari <http://www.kemenpora.go.id/index/preview/dat a/11640>.
- Maryam, Inana S. 2013. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Matematika Pada Siswa SD Negeri Bratan III Surakarta. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mousavi, S. H. and Meshkini, A. (2011). The effect of mental.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Journal Science, Movement And Health*, 18(1).
- Putri, S. A. W. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak [skripsi]. Semarang (ID) : Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (4), 479-501.

Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*, 33(01) 50-62.

Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan [skripsi]. Surakarta (ID) : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Triana, J., Irawan, S., Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Jurnal psikologi konseling*. 15(2).

