

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SPORT CONFIDENCE* PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 19 SURABAYA

Sri Mulyaningrum Oktaviana

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

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi, M.Si., Psikolog

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *sport confidence* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 19 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 19 yang berada di kelas 7 dan 8. Subjek penelitian berjumlah 395 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner. Menggunakan teknik analisa data korelasi pearson product moment. Hasil menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *sport confidence*, ditunjukkan dengan hasil r sebesar 0,244 dan nilai signifikansi korelasinya 0,000 atau ($p < 0,05$) mempunyai hubungan positif dan searah, sehingga hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *sport confidence* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 19 Surabaya.

Kata Kunci : Regulasi emosi, *Sport confidence*.

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional regulation on sport confidence in students who take part in sports extracurricular activities at 19 first middle school Surabaya. This study uses a quantitative approach. The population of this study was students of 19 first middle school who were in grades 7 and 8. The research subjects totaled 395 students. The sampling technique uses saturated sampling. This study uses a questionnaire questionnaire data collection method. Using Pearson product moment correlation data analysis techniques. The results show the influence of emotion regulation on sport confidence, indicated by the result r of 0.244 and the significance value of the correlation of 0,000 or ($p < 0.05$) has a positive and direct relationship, so the hypothesis is accepted. The results of this study indicate that there is an influence of emotion regulation on sport confidence in students who take part in sports extracurricular activities at 19 first middle school Surabaya

Keyword : Emotion regulation, *Sport confidence*

PENDAHULUAN

Keyakinan dalam olahraga sangat penting untuk mencapai tujuan olahraga. Seseorang yang memiliki *sport confidence* berarti memiliki kepercayaan bahwa, dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia, guna untuk kesenangan ataupun kesehatan. Seorang atlet yang memilih olah raga sebagai bidang yang mereka tekuni dengan alasan kesehatan ataupun kesenangan akan membutuhkan suatu kepercayaan diri dalam kegiatan olah raga mereka atau bisa disebut *sport confidence*. Seorang atlet dapat mengalami kurangnya percaya diri dalam suatu pertandingan atau dalam latihan yang mereka lakukan. Firmansyah (2011) menjelaskan kurang percaya pada diri sendiri berarti meragukan kemampuan yang dimiliki diri sendiri, hal ini merupakan ketegangan yang dialami pada

waktu menghadapi pertandingan atau menghadapi lawan, dan ketegangan tersebut merupakan awal dari suatu kekalahan. Menurut Satiadarma (Komarudin, 2000) menjelaskan bahwa, Menurut Satiadarma (Komarudin, 2000) menjelaskan bahwa, kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olahraga. Rasa percaya diri sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet dilapangan.

Menurut Hays, (2009) memiliki pendapat bahwa, *sport confidence* adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga. Atlet yang termotivasi untuk berlatih dan bertanding tentunya memiliki keyakinan bahwa, suatu saat mereka akan sukses dan unggul dalam olahraga yang yang ditekuni. Menurut Weinberg dan Gould (Komarudin, 2017) menjelaskan bahwa, *sport confidence* merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses. Esensi *sport*

confidence adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Jackson dan Csikzentmihalyi (1998) menjelaskan bahwa, *sport confidence* yang kuat memungkinkan kompetitif atlet sering mengalami aliran dalam tantangan tinggi situasi. *Sport confidence* ialah keyakinan individu mengenai kemampuan untuk berhasil dalam olahraga. Menurut Setyobroto (Mylsidayu, 2015) *Sport confidence* merupakan modal utama seseorang untuk maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih.

Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan – tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya (Khoirunnisa & Jannah, 2014). 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. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bukan hanya dilihat dari segi kemampuan fisiknya saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikis dari setiap atlet. Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu bersifat optimis untuk berprestasi, disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktivitas yang dilakukannya dengan baik serta tepat sasaran.

Seseorang yang memiliki *sport confidence* berarti memiliki kepercayaan bahwa, dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Setiap individu pasti memiliki kalimat penyemangatnya sendiri, hasil dari *sport confidence* yang tinggi dan rendah akan menghasilkan sesuatu yang berbeda. Seseorang yang percaya diri tinggi akan menghasilkan hasil yang menguntungkan bagi dirinya, begitupun sebaliknya saat seseorang tidak memiliki percaya diri atau rendah maka akan menghasilkan hasil yang dapat merugikan dirinya sendiri. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Mereka tidak hanya memiliki kemampuan teknik dan fisik yang terbaik namun juga kemampuan mental yang sangat baik.

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan percaya diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan,

keraguan, dan depresi (Komarudin, 2017). Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas – tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental (Komarudin, 2017). Kepercayaan diri yang berhubungan dengan pembentukan perilaku berprestasi, seperti meningkatkan usaha dan ketekunan. Menurut penelitian Bandura, pada penelitiannya menunjukkan bahwa, atlet akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan ketika atlet percaya bahwa punya kesempatan untuk sukses (Komarudin, 2017). Keinginan untuk menutupi diri sendiri selain disebabkan oleh konsep diri yang negatif juga timbul akibat kurangnya suatu kepercayaan diri kepada kemampuan diri sendiri. Pencapaian performa terbaik dalam olahraga prestasi tidak terlepas dari aspek – aspek utama yang saling mendukung satu sama lain. Aspek – aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek atlet diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental, serta aspek emosional atlet (Firmansyah, 2011).

Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan individu. Hal ini sering disebut sebagai regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi dapat dicontohkan seperti dalam kondisi marah individu bisa saja memukul orang lain, tetapi tidak harus melakukannya, ketika bahagia individu bisa saja tertawa terbahak – bahak tetapi tidak harus melakukannya, ketika sedih individu bisa saja menangis, tetapi tidak harus melakukannya secara berlebihan. Hal ini tergantung bagaimana individu mengelola emosinya (Gross, 2007). Emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang dimutilasi baik oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Emosi negatif maupun emosi positif dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Regulasi emosi didalamnya termasuk meningkatkan, menurunkan atau mengatur emosi positif dan emosi negatif (Gross, 2007)

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerja sama, menolong, bersahabat, dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi (Yusuf & Kristiana, 2017). Emosi dapat menguntungkan bagi seorang atlet di sisi lain, emosi pada atlet dapat juga merugikan. Oleh karena itu, keterampilan dalam meregulasi emosi merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet Lane dkk (Dawenan, Akbar, & Yuniarrmah, 2014).

Gross (2007) mengartikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan oleh seseorang secara sadar ataupun

tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi. Regulasi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai tujuan individu, baik secara otomatis maupun dikontrol, disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi mempengaruhi, memperkuat, atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Emosi siswa yang tidak terkendali, seringkali tidak dapat di hindari oleh remaja. Oleh karena itu, yang perlu dipikirkan oleh orang tua dan pendidik adalah menemukan cara terbaik untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosinya dalam menghadapi setiap permasalahan. Menurut Engels dkk (Fitriani & Alsa, 2015) menjelaskan bahwa, emosi sering mengakibatkan emosional yang tinggi. Remaja memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak, akan tetapi secara umum fungsi kontrol pada remaja belum maksimal. Gross dan Thomson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu.

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami. Sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif menurut Robertson, Daffern, & Bucks (Yusuf & Kristiana, 2017).

Emosi di bagi menjadi dua yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, gugup dan hawatir. Sedangkan emosi positif seperti senang, bahagia, dan cinta. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespons emosi. Menurut Gross dan Thomson (2007) regulasi emosi pun mencakup upaya untuk membangkitkan, mengurangi, atau mengintensifkan pengalaman emosional, kognisi, ekspresi. *The Emotion Regulation Questionnaire* adalah pengukuran regulasi emosional untuk naka – anak dan remaja. *ERQ* secara umum biasanya menilai seberapa sering respon terhadap emosi (Gross, 2007). Emosi sangat penting untuk diatur dalam keadaan seperti adanya tekanan dan penilaian diri yang mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan secara kognitif. Regulasi emosi memiliki dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dapat merubah seluruh lintasan emosi dan berikutnya secara efisien sedangkan

expressive suppression sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. Dengan demikian dapat dikatan bahwa, *cognitive reappraisal* melibatkan semua permulaan situasi untuk mempengaruhi emosional seseorang (Gross, 2007). Menurut Gross (2007) mengartikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan oleh seseorang secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau menurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, *sport confidence* adalah kemampuan untuk meyakinkan diri sendiri agar bisa menjadi atlet yang baik dan berpikir positif. Regulasi emosi adalah kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Remaja diharuskan memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredam emosi remaja yang meledak-ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner. Menggunakan teknik analisa data korelasi *pearson product moment*. Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional, yaitu menyelidiki hubungan atau korelasi antara variable bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan *sampling* jenuh, yaitu adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dalam bidang olahraga di SMP Negeri 19 Surabaya kelas 7 dan 8 yang berjumlah 455 siswa. Dengan subjek *try out* berjumlah 60 siswa dan subjek penelitian berjumlah 395. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala ini digunakan untuk mengukur dua variabel yang ada dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2013) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 395 siswa, didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 25 *for windows* berupa statistik deskriptif sebagaiberikut:

Tabel 1. Deskripsi statistik

| | N | Min | Max | Mean | Std.Deviation |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------|---------------|
| ERQ | 395 | 23 | 70 | 46.96 | 7.445 |
| SSCI | 395 | 36 | 117 | 82.99 | 15.110 |
| Valid N (listwise) | 395 | | | | |

Melalui Tabel statistik deskriptif diatas diketahui bahwa penelitian melibatkan 395 siswa yang ditunjukkan dengan $N = 395$. Variabel Regulasi emosi dan *Sport Confidence* mempunyai nilai rata – rata berjumlah 46,96 dengan nilai terendah 23 dan nilai tertinggi 70 serta standar deviasi 7,445, pada variabel *Sport confidence* mempunyai nilai terendah 36 dan nilai tertinggi 117 serta standar deviasi 15,110. Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas. Hasil perhitungan uji normalitas kedua variabel penelitian menggunakan *test of normality Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows* adalah sebagaiberikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas data

| Variabel | Nilai signifikan | Keterangan |
|-------------------------|------------------|---------------------------|
| <i>Sport confidence</i> | 0,200 | Data berdistribusi normal |
| Regulasi emosi | 0,200 | Data berdistribusi normal |

Tabel hasil uji normalitas diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 untuk variabel regulasi emosi dan untuk variabel *sport confidence* 0,200. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data normal. Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kedua variabel yang diukur memiliki hubungan yang linear atau tidak, Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS Statistics 25 *for windows*. Berikut hasil uji linieritas pada penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

| Variabel | Nilai signifikansi | Keterangan |
|---|--------------------|------------|
| Regulasi emosi* <i>sport confidence</i> | 0,00 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel regulasi emosi dan variabel *sport confidence* sebesar 0,00. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan bahwa terdapat hubungan yang linier variabel regulasi emosi dan variabel *sport confidence*. Langkah

selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi “product moment” dengan bantuan SPSS versi 25 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari korelasi “product moment” untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

Tabel 4. Hasil uji korelasi

| | ERQ | SSCI |
|--------------------|-------|-------|
| ERQ | | |
| Pearson Corelation | 1 | .244” |
| Sig. (2 tailed) | | .000 |
| N | 395 | 395 |
| SSCI | | |
| Pearson Corelation | .244” | 1 |
| Sig. (2 tailed) | .000 | |
| N | 395 | 395 |

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi dan untuk variabel *sport confidence* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan atau menunjukkan bahwa H1 diterima. Tabel uji korelasi tersebut juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,244 ($r=0,244$) yang mempunyai arti bahwa variabel persepsi terhadap keselamatan dan kesehatan kerja dan variabel semangat kerja memiliki korelasi yang cukup kuat. Sementara itu, nilai koefisien korelasi bersifat positif yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi pula *sport confidence* yang mereka miliki.

b. Pembahasan

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *sport confidence* pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 19 Surabaya. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, hasil uji linearitas dengan prgram SPSS versi 25.0 *for windows*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi persepsi terhadap keselamatan dan kesehatan kerja dan semangat kerja sebesar 0,00 hal tersebut diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif, linier dan signifikan karena nilai signifikansinya dibawah 0,05 ($p < 0,05$).

Hasil uji normalitas yang diukur menggunakan kolmogrov-smirnov dengan program SPSS versi 25.0 *for windows*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel masing-masing sebesar 0,200 untuk variabel regulasi emosi dan untuk variabel *sport confidence* 0,200. Hasil tersebut menunjukkan distribusi data yang normal karena nilai signifikansi dari kedua variabel lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil koefisien korelasi didapatkan nilai (r) sebesar 0,244 menunjukkan kategori cukup dengan kisaran dari 0,40 hingga 0,599. Hal ini menunjukkan cukup kuatnya hubungan

antara variabel regulasi emosi dan *sport confidence*. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa regulasi emosi sangat berpengaruh terhadap *sport confidence* siswa.

Uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil H₀ ditolak, hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 19 Surabaya, dengan nilai probabilitas yang diperoleh sebesar 0,000 sehingga H₁ terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *sport confidence* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 19 Surabaya. Nilai (r) mempunyai arah hubungan yang positif, mempunyai arti bahwa semakin positif regulasi emosi maka semakin tinggi pula *sport confidence* yang dimiliki oleh siswa begitupun sebaliknya, apabila regulasi emosi semakin negatif, maka semakin rendah pula *sport confidence* yang dimiliki siswa SMPN 19 Surabaya.

Penelitian ini menunjukkan pengaruh yang positif antara dua variabel yang memiliki makna semakin baik regulasi emosi di dalam dirinya maka akan menghasilkan *sport confidence* yang baik. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi maka akan menghasilkan *sport confidence* yang tidak baik bagi dirinya sendiri. Hal yang mampu mempengaruhi *sport confidence* yaitu, faktor bawaan (kepribadian individu), persiapan yang dilakukan (latihan), umpan balik dari orang lain (dukungan positif dan negatif), pengalaman lampau (pengalaman seseorang dimasa lalu), dan tingkat *self awareness* (kesadaran diri). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang pernah dilakukan faktor yang paling mempengaruhi yaitu umpan balik dari orang lain. Hal ini disebabkan oleh adanya dukungan yang positif dan negatif dari orang lain. Dukungan sosial yang positif mampu meningkatkan emosi positif serta meningkatkan rasa percaya diri individu. Begitupun sebaliknya, saat orang lain memberikan dukungan negatif (ejekan atau kritikan) hal itu bisa membuat emosi negatif dan *down* sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri individu Hays dkk, (2009).

Setiap individu memiliki regulasi emosi tersendiri dan mampu mengontrol emosinya. Hal tersebut berpengaruh terhadap *sport confidence* yang dimilikinya. Karena seseorang yang mampu mengontrol regulasi emosinya dengan stabil maka akan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan untuk dirinya sendiri dan orang lain. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin positif hasil yang ia tunjukan. Begitupun sebaliknya, saat regulasi emosi yang rendah maka ia tidak dapat menguasainya dan menjadi tidak percaya diri dalam olahraga. Seseorang yang percaya diri dan seseorang yang kurang percaya diri akan menunjukkan hasil yang berbeda. Seseorang yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengontrol diri sendiri. Seseorang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang negatif. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Elijah, Francis, dan Abel (2018), menjelaskan bahwa, sumber

sport confidence di antara para atlet dipengaruhi oleh faktor lainnya (jenis kelamin, tingkat kemampuan, dan pengalaman bermain). Selain itu juga memiliki implikasi praktis untuk persiapan siswa / atlet untuk kompetisi olahraga. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, kepemimpinan pelatih, pengalaman pemain pengganti, penguasaan pemain, dan peragaan kemampuan olahraga adalah yang tertinggi tingkat kepercayaan olahraga diantara para atlet. Berdasarkan jenis kelamin atlet laki – laki memiliki rata – rata yang lebih tinggi skornya dari pada atlet perempuan.

Menurut Priambodo, (2017) *sport confidence* dapat didefinisikan sebagai keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dan kompetisinya sendiri dalam melakukan atau menyelesaikan suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Pada dasarnya ketika siswa mampu dalam keadaan meregulasi emosi atau mengontrol emosi di dalam lapangan sehingga siswa dapat mengubah ekspresi emosi, mengurangi dampak negatif dari emosi siswa baik dalam dampak fisik maupun psikis, tentunya akan memberikan peran penting terhadap meningkatnya *sport confidence* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Penelitian yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Morris, Silk, & Steinberg (2003) menyatakan bahwa, regulasi emosi merupakan pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja. Adapun gangguan internal dan eksternal. Gangguan internal misalnya, sedih, kecewa, depresi dan stres. Gangguan eksternal seperti marah – marah, menyakiti dirinya sendiri dan menyakiti orang lain. Jika individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya.

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan oleh seseorang secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, dan mengurangi satu atau lebih aspek dari regulasi emosi Gross, (2007). Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami. Emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang dibedakan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Emosi negatif maupun emosi positif dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Regulasi emosi didalamnya termasuk meningkatkan, menurunkan dan mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

Pembahasan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa seorang atlet dapat mengatur regulasi emosi dengan baik dan benar maka akan dapat menghasilkan *sport confidence* yang baik dan menguntungkan untuk dirinya sendiri. Karena

regulasi emosi yang baik dan benar akan menghasilkan sesuatu yang positif. Sebaliknya, jika regulasi emosi tidak baik dan tidak sesuai maka akan menghasilkan sesuatu yang negatif. Oleh karena itu, seorang atlet harus mampu mengendalikan regulasi emosinya dengan baik.

PENUTUP

a. Simpulan

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa variabel regulasi emosi dan variabel *sport confidence* adalah $p=0,000$ yang artinya bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *sport confidence* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 19 Surabaya. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diketahui arah korelasi adalah positif. Artinya, setiap peningkatan regulasi emosi akan diikuti peningkatan *sport confidence* pada atlet begitupun sebaliknya setiap penurunan regulasi emosi akan diikuti penurunan *sport confidence*.

b. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran pada pihak – pihak yang telah dipertimbangkan peneliti, yaitu :

1. Bagi pihak sekolah
 - a. Bagi pihak ekstrakurikuler olahraga, bisa lebih mengatur regulasi emosi siswa agar mampu menghasilkan sebuah hasil yang positif dan tidak merugikan orang lain.
 - b. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, agar bisa mengendalikan emosi pada saat akan bertanding sehingga saat bertanding siswa bisa menjalaninya dengan rasa percaya diri yang tinggi. Setiap individu pasti memiliki kalimat positif masing – masing.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti yang selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam.
 - b. Peneliti selanjutnya semoga bisa lebih memperluas lagi pengetahuan yang telah diberikan sehingga mampu mengetahui banyak hal yang belum banyak diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

- Dawenan, R., Akbar, S., & Yuniarrahmah, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarbaru. <https://www.neliti.com/publications/195914/hubungan-antara-regulasi-emosi-dengan-hardiness-pada-atlet-mahasiswa-di-banjarba>
- Elijah G, R., Francis M, M., & Abel L, T. (2018). Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. *Journal Physical Education of Sport*, 18(2). 889-895. doi:10.7752/jpes.2018.02132
- Engels, R., English, T., Evers, C., Geenen, R., Gross, J., Ha, T., . . . Vermulst, A. (2012). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *Juornal of erarly adolescence*, 33(2), 184-200.
- Farradinna, S. (2012). Motivasi berprestasi atlet muda dalam menghadapi pekan olahraga nasional tahun 2012 ditinjau dari kepercayaan diri. *Jurnal psikologika*, 17(2). 53-59.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh letihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1). 1-10. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10271>. Doi:<https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i1.10271>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa smp. *journal of professional psychology*, 1(3), 149 - 162. ISSN : 2407-7801
- Gross, J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation* . New York: The Guilford Press. ISBN : 978-1-59385-148-1
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185 - 1199. Doi : 10.1080/02640410903089798
- Jackson, S., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of sport dan exercise psychology*, 20, 358-378.
- Khoirunnisa, & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Jurnal penelitian psikologi*. 3(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10975>
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga : Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. ISBN : 978-979-692-147-8
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., & Devonport, T. (2011). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of the sport and exercercise*(29), 14-15.
- Morris, A. S., Silk, J. S., & Steinberg, L. (2003). Adolescents' regulation in daily life: Links to depressive symptom and problem behavior. *child development*, 74(6), 1869 - 1880. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>

- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Priambodo, A. (2017). *Psikologi olahraga: Student handbook*. (M. Jannah, & Juriana, Eds.) PT Edukasi Pratama Madani.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. (2017). Emotion regulation and aggression. *agresion and violent behavior, 17*, 72-82. doi:10.1016/j.avb.2011.09.006
- Satiadarma. (2000). *Dasar - dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka sinar harapan.
- Yusuf, P., & Kristiana, I. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku proposal pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal empati, 7*(3). 98-104.



