

## PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA ATLET DAN NON ATLET UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Jefry Apriliano Dwi Putra Surya Wijaya**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: [jefrywijaya@mhs.unesa.ac.id](mailto:jefrywijaya@mhs.unesa.ac.id)

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi mahasiswa atlet dan non atlet di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet dan non atlet Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 1544 yang terdiri dari 772 mahasiswa atlet dan 772 mahasiswa non atlet, rentang usianya antara 18- 25 tahun dengan rata-rata usia 20 tahun. Komposisi subjek sebanyak 604 (9,11%) laki-laki dan 940 (60,88%) perempuan. Dasar pengelompokan pada penelitian ini adalah data dokumentasi untuk mengetahui subjek masih mahasiswa aktif dan mahasiswa anggota UKM olahraga Unesa. Alat ukur penelitian yang digunakan ialah skala strategi regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *mann-whitney test*. Berdasarkan hasil uji *mann-whitney test* diketahui bahwa nilai signifikannya sebesar 0,692. Karena nilai signifikan yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ) maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil strategi regulasi emosi yang signifikan antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet. Tidak adanya perbedaan setrategi regulasi emosi yang antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Peneliti menemukan adanya kesamaan karakteristik subjek penelitian karena berada dalam satu instansi pendidikan yang sama sehingga terdapat kemungkinan adanya persamaan cara pandang dan perilaku. Faktor lain penyebab hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya perbedaan strategi regulasi emosi adalah rentan usia yang tidak jauh berbeda, sehingga ada potensi subjek penelitian memiliki kesamaan dalam hal pemahaman dan pengalaman sehingga perbedaan strategi regulasi emosi tidak muncul dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Strategi regulasi emosi, mahasiswa atlet, mahasiswa non atlet.

### Abstract

*The current study aimed to compare the differences in emotion regulation strategies used by athlete and non-athlete students at Unesa (State University of Surabaya). This study applied the quantitative method. In total, there were 1544 student-athletes and non-athletes of Unesa who participated as the subjects. They consisted of 772 student-athletes and 772 non-athlete students with the age range 18-25. Based on their genders, the composition of subjects was 604 (9.11%) males and 940 (60.88%) females. These subjects were recruited based on two qualifications; they are active students and members of UKM Olahraga (Student Activity Unit-sports division). The data were gained by administering the Emotional Regulation Strategy Scale. Then, all data were analyzed by examining the Mann-Whitney test. The results revealed that there is no significant difference in the results of emotional regulation strategies between student-athletes and non-athlete students. This absence of differences in the strategy of emotional regulation between student-athletes and non-athlete students can be influenced by some factors. The first factor is the educational institution. All subjects were officially registered in the same educational institution i.e. Unesa, therefore, there was the possibility that they also shared similarities in perspective and behavior. The second factor is the age range. The farthest age range was only 7 years, consequently, the subjects tended to have similarities in terms of understanding and experience. As the result, the differences in emotion regulation strategies do not appear in this study.*

**Keywords:** Emotion regulation strategies, athlete and non-athlete students.

## PENDAHULUAN

Universitas Negeri Surabaya dikenal sebagai perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki pembinaan olahraga terbaik. Menurut Rektor Unesa,

Prof. Dr. H. Haris Supratno (dalam Redaksi Unesa, 2006) salah satu keunggulan Unesa adalah memiliki sarana dan prasarana olahraga terbesar di Asia Tenggara. UNESA memiliki lapangan olahraga untuk semua cabang olahraga, memiliki laboratorium olahraga yang sangat lengkap, mempunyai alat yang

bisa mengukur kekuatan pukulan atlet dari berbagai cabang, mulai dari bulu tangkis, tinju, bola voli dan sebagainya. Selain itu, UNESA juga menyumbangkan banyak mahasiswa atlet nasional.

Mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Hulukati & Djibrin, 2018). Mahasiswa memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depanya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi di kampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

Mahasiswa atlet olahraga didefinisikan sebagai seorang mahasiswa yang memiliki peran tidak hanya sebagai mahasiswa tetapi juga sekaligus sebagai atlet. Mahasiswa atlet memiliki tugas yaitu menjalani proses belajar dibidang akademiknya dan menjalani proses latihan dan pertandingan, untuk kejuaraan cabang olahraga yang diikuti dibidang non akademik. Mahasiswa non atlet adalah seorang mahasiswa yang memiliki aktifitas seperti halnya mengatur waktu belajar, mengikuti proses perkuliahan, mengerjakan dan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Mahasiswa non atlet juga lebih menikmati diskusi dan lebih nyaman dalam aktivitas belajar mengajar di dalam kelas (Rachmah, 2015).

Mahasiswa yang juga sekaligus seorang atlet tentu memiliki tekanan dan permasalahan yang lebih berat dibanding dengan seorang mahasiswa biasa. Berbagai perubahan yang mereka alami, yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan serta tekanan sosial yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah (Widuri, 2012). Situasi dan kondisi yang penuh tekanan (seperti yang dialami mahasiswa yang menjadi seorang atlet) berpotensial menimbulkan emosi-emosi yang negatif (Gross & Thompson, 2007).

Seseorang dengan strategi regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menyatukan dirinya sendiri dengan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki strategi 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 strategi regulasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu strategi regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi

pengalaman emosi positif maupun negative (Roberton, Daffern & Bucks, 2012).

Strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya (Gross & Thompson, 2006).

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) ada lima yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change* dan *respons modulation*. Dari kelima strategi regulasi emosi tersebut, reappraisal dan suppression secara umum banyak digunakan. Cognitive reappraisal (penimbangan ulang kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. Expressive suppression (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami.

*Reappraisal* (penimbangan ulang) akan mengarah pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Biasanya diperlukan sedikit tambahan sumber pikiran untuk mengimplementasikan hasil perubahan kognitif dan memproduksi perilaku interpersonal. Setelah itu, dengan wajar orang yang melakukan *cognitive reappraisal* akan fokus terhadap interaksi dengan pasangan interaksinya dan baik tingkahlakunya sendiri maupun tingkahlaku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional. Sebaliknya, *expressive suppression* yang datang belakangan dan pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkahlaku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha yang berulang ini akan menghabiskan sumber pikiran yang seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung juga berbagai macam emosi (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Efek dari penggunaan kedua strategi tersebut juga tampak jelas dampaknya, baik secara sosial, fisik, maupun kognitif. Menurut Gross (dalam Ramdhani, Wimbarti & Susetyo, 2018) mengemukakan adanya konsekuensi-konsekuensi afektif, kognitif, dan sosial pada penggunaan strategi regulasi emosi reappraisal (penilaian kembali) dibanding suppression (menghambat ekspresi). Menurut Gross dan Thompson (2007) proses emosi berlangsung secara dinamis, sehingga proses emosi terjadi dalam urutan tertentu dan berulang dari sepanjang waktu berjalannya proses emosi. Setiap mahasiswa melakukan strategi regulasi

emosi yang berbeda ketika Mahasiswa memiliki dampak utama pada proses emosi yang berlangsung.

Perbedaan mahasiswa atlet dan non atlet, menurut Setiyawan (2017) mahasiswa atlet adalah mahasiswa yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi. Atlet lebih tahan terhadap tingkat stress, kecemasan, depresi, kelelahan, lebih bias mengontrol emosi, terbuka, menghargai diri sendiri, mandiri, mau bekerja keras, dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan. Menurut penelitian Cahyaningsih (2016) mahasiswa yang memiliki peran tidak hanya sebagai mahasiswa tetapi juga sekaligus sebagai atlet, memiliki tugas yaitu menjalani proses belajar dibidang akademiknya dan menjalani proses latihan dan pertandingan, untuk kejuaraan cabang olahraga yang diikuti dibidang non akademik. Mahasiswa yang mengikuti atlet sering terkendala dalam mengikuti proses perkuliahan dikarenakan adanya latihan untuk kejuaraan cabang keolahragaan yang diikutinya. Sedangkan mahasiswa non atlet lebih menikmati diskusi dan lebih nyaman dalam aktivitas belajar di dalam kelas.

Faktor yang mempengaruhi individu memilih strategi regulasi emosi ada tiga yang pertama yaitu faktor intensitas emosional yang berkaitan dengan tingkatan individu berada dalam situasi dan emosi yang dirasakannya. Kedua kompleksitas kognitif yang berkaitan dengan proses kognitif individu dalam menghadapi situasi. Ketiga tujuan motivasi merujuk pada evaluasi individu terhadap stimulus yang memunculkan emosi (Gross, 2014).

Atlet yang menyandang status mahasiswa tentunya memiliki kewajiban dalam keberhasilan akademik maupun cabang olahraga yang diikutinya. Jadwal kejuaraan pada mahasiswa atlet menyebabkan mahasiswa atlit untuk meminta dispensasi pada dosen pengampu dan meninggalkan perkuliahan, sehingga banyak tugas menumpuk, presensi kuliah kurang dan tertinggal dalam materi perkuliahan. Terdapat sebagian mahasiswa atlet yang kurang mampu dalam mengelola porsi belajar untuk akademik dan porsi latihan untuk kejuaraan. Sebagian mahasiswa atlet tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen sebagai pengganti ketidakhadiran dalam perkuliahan. Hal ini bisa disebabkan oleh proses kognitif dalam menghadapi situasi dan emosi yang dialami mahasiswa baik atlet mupun non atlet.

Strategi regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa baik itu atlet maupun non atlit untuk menjaga emosinya tetap berada pada kondisi yang stabil. Kondisi yang stabil dibutuhkan untuk menghadapi suasana dalam kehidupannya. Penelitian ini akan difokuskan untuk menguji secara empirik perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non atlet.

Berdasarkan pada uraian rumusam masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non atlet.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif komparatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian di mana data-data penelitian yang dikumpulkan, selanjutnya data tersebut dianalisis menggunakan perhitungan statistic tertentu. Hasil analisis tersebut akan digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan (Jannah, 2018). Menguji hipotesis komparatif berarti menguji seluruh populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan (Sugiyono, 2017).

penelitian ini hanya berlaku pada subjek-subjek tertentu, jumlah populasi yang tidak pasti serta terbatasnya subjek yang sesuai dengan kriteria populasi, maka teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan google form. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan kuisioner skala psikologi strategi regulasi emosi.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa atlet dan non atlet Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 1544 orang mahasiswa. Terdiri dari 772 mahasiswa atlet dan 772 mahasiswa non atlet, rentang usianya antara 18-25 tahun, rata-rata berusia 20 tahun. Komposisi subjek sebanyak 604 (9,11%) laki-laki dan 940 (60,88%) perempuan.

Teknik sampling yang digunakan menggunakan *purposive sampling* dengan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Unesa.
2. Mahasiswa anggota dari UKM olahraga Unesa.

Dasar pengelompokan pada penelitian ini adalah data dokumentasi untuk mengetahui subjek masih mahasiswa aktif dan mahasiswa anggota UKM olahraga Unesa. Data regulasi emosi diperoleh dari alat ukur dalam penelitian ini berisi/berupa kuisioner. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (dalam, Dewi & Jannah, 2019) yang terdiri dari dua aspek, yakni cognitive *reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi).

Persiapan instrumen penelitian juga melibatkan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa instrument

yang digunakan dapat menghasilkan data yang reliabel atau memiliki hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menghasilkan *Koefisien cronbach's alpha* untuk variabel strategi regulasi emosi sebesar 0,730.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *mann-whitney test*. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. uji *mann-whitney test* digunakan untuk membandingkan dua kelompok data yakni data strategi regulasi emosi yang berasal dari mahasiswa atlet dan data strategi regulasi mahasiswa non-atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas merupakan uji statistik yang dilakukan dengan tujuan menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Penelitian ini menggunakan *kolmogorof smirnov test* untuk menguji normalitas data. Uji *kolmogorof smirnov* merupakan uji normalitas yang sering digunakan. Adapun syarat suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal adalah jika signifikansi lebih dari 0,05.

**Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data**

		Strategi Regulasi Emosi
N		1544
Normal Parameteters a,b	Mean	29,7267
	Std. Deviation	3,89498
Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative	,067 ,066 -,066
Kolmogorov- Smirnov Z		2,651
Asymp. Sig. (2- tailed)		,000

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogorof-smirnov terlihat bahwa nilai signifikansi nilai strategi regulasi emosi sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi yang dihasilkan pada nilai strategi regulasi emosi lebih kecil dari 0.05 ( $p<0.05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada nilai strategi regulasi emosi dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas. bertujuan untuk varian antar kelompok homogen atau tidak ada varian antar kelompok. Varian adalah angka- angka yang

menunjukkan suatu ukuran variabilitas yang cara menghitungnya dengan jalan mengkuadratkan standar deviasinya saja. Asumsi homogenitas dinyatakan terpenuhi jika nilai  $p>0,05$ . Berikut hasil uji homogenitas pada penelitian ini :

**Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas**

Variabel	Nilai signifikansi	Keterangan
Strategi regulasi emosi	0,000	Tidak homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi homogeneity dari variabel strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet dapat disimpulkan bahwa data dari hasil nilai F hitung untuk pengujian homogenitas sebesar 51,808 dengan nilai sig sebesar 0,000. Nilai F tabel dengan taraf sig 5% dan  $df1=1;df2=1542$  adalah 3,847. Karena nilai F hitung  $> F$  tabel ( $51,808 > 3,847$ ) dan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi homogenitas.

Berdasarkan hasil analisis diatas karena data tidak homogen dan tidak berdistribusi normal, sehingga uji beda yang dipilih untuk penelitian ini adalah uji *Mann-Whitney Test* dengan bantuan SPSS 24,0 for windows. Berikut merupakan hasil dari uji *Mann-Whitney Test* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

**Tabel 4.4 Hasil uji Mann-Whitney Test**

	Strategi Regulasi Emosi
Mann-Whitney U	294536,000
Wilcoxon W	592914,000
Z	-,396
Asymp. Sig (2-tailed)	,692

Berdasarkan Hasil uji *mann-whitney test* sebesar 0,692. Karena nilai signifikan yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet di Universitas Negeri Surabaya.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet. Sehingga penelitian ini membuktikan pada mahasiswa atlet dengan mahasiswa non-atlet kedua kelompok tersebut tidak memiliki kecenderungan pada salah satu jenis strategi regulasi emosi. Kedua kelompok tersebut sama-sama memiliki peluang untuk menentukan strategi regulasi emosi mana yang lebih tepat untuk mereka gunakan, apakah itu cognitive reappraisal atau expressive suppression.

**Tabel 4.5 Statistic deskriptif**

Strategi Regulasi Emosi	Atlet	Non Atlet
Mean	29,6593	29,7940
N	772	772
Std. Deviation	4,40572	3,30786

Secara statistic deskriptif rata-rata skor strategi regulasi emosi mahasiswa atlet dan mahasiswa non atlet menunjukkan bahwa mahasiswa non atlet memiliki skor lebih tinggi daripada mahasiswa atlet. Sehingga mahasiswa atlet memiliki strategi regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingan mahasiswa atlet. Nilai rata-rata hasil strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet sebesar 29,6593 dan mahasiswa non atlet sebesar 29,7940.

**Tabel 4.6 Mean mahasiswa atlet**

Report	Suppression	Reappraisal
Mean	2.8135	3.0675
N	772	772
Std. Deviation	.53677	.49400

**Tabel 4.7 Mean mahasiswa non atlet**

Report	Suppression	Reappraisal
Mean	2.6875	3.1740
N	772	772
Std. Deviation	.53711	.38392

Data diatas menunjukkan bahwa mahasiswa atlet dan non atlet sama-sama cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang bersifat reappraisal dibandingkan strategi regulasi emosi yang bersifat suppression. Kemudian jika kedua hasil tersebut dibandingkan maka strategi regulasi yang bersifat reappraisal mahasiswa atlet lebih rendah dibandingkan non atlet.

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa setiap individu memiliki cara tentang bagaimana mereka merespon suatu situasi sehingga setiap individu memiliki cara tersendiri bagaimana mereka menentukan strategi regulasi emosi yang tepat sehingga menghasilkan respon perilaku yang bermacam-macam. Hal tersebut juga sama halnya seperti yang

dikemukakan oleh Ratnasari dan Suleeman (2017) dalam penelitiannya tentang perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki yang menyatakan bahwa ada indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan. Secara umum, partisipan penelitian, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki regulasi emosi yang tinggi. Namun laki-laki mempunyai nilai regulasi emosi yang lebih tinggi baik secara keseluruhan maupun dalam kedua strateginya, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Meski kedua kelompok partisipan itu sama-sama menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang dinilai terbaik di Indonesia, bisa jadi pengaruh pendidikan belum dapat mengubah sepenuhnya kecenderungan regulasi emosi hasil pola asuh dan sosialisasi yang cenderung menekankan bahwa perempuan lebih leluasa mengekspresikan dan larut dalam pengalaman emosi daripada laki-laki.

Strategi regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatkan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu .

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara non atlet dan atlet. Hasil ini menunjukkan bahwa antara mahasiswa atlet dengan non atlet tidak memiliki perbedaan yang berarti dalam hal strategi regulasi emosi. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah peneliti menemukan adanya kesamaan karakteristik subjek penelitian karena berada dalam satu instansi pendidikan yang sama sehingga terdapat kemungkinan adanya persamaan mengenai cara pandang dan perilaku yang sama pada subjek penelitian. Hal lain yang juga menjadi faktor penyebab hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya perbedaan strategi regulasi emosi adalah rentan usia yang tidak jauh berbeda, sehingga dalam hal pengalaman, dan tingkat pemahaman yang tidak jauh berbeda pada masing-masing individu sehingga perbedaan strategi regulasi emosi tidak muncul dalam hasil penelitian. Kemungkinan lain yang muncul dalam penelitian ini adalah disebabkan karena perbedaan persepsi subjek penelitian pada saat memahami kalimat yang terkandung dalam kuesioner penelitian sehingga menyebabkan ketika mengisi kuesioner subjek menghasilkan respon yang kurang sesuai.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, namun ada kemungkinan yang perlu diteliti secara khusus dalam penelitian-penelitian selanjutnya. sehingga peneliti berharap

kajian mengenai strategi regulasi emosi terutama pada mahasiswa atlet dapat disempurnakan pada penelitian-penelitian berikutnya. Studi lebih lanjut tentang hal ini diperlukan untuk mempertajam pemahaman dan memperoleh hasil yang komprehensif.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh variabel strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil strategi regulasi emosi antara non atlet dan atlet. Nilai rata-rata hasil strategi regulasi emosi pada non atlet sebesar 29,794 dan atlet sebesar 29,659. kemudian untuk hasil uji Mann-Whitney Test nilai signifikannya sebesar 0,692. Karena nilai signifikan yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ) maka tidak ada perbedaan strategi regulasi yang signifikan pada mahasiswa atlet dan non atlet.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet di Universitas Negeri Surabaya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Subjek penelitian  
Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet di Universitas Negeri Surabaya. Sehingga subjek penelitian dapat meningkatkan strategi regulasi emosi yang dimiliki.
2. Institusi  
Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non atlet di Universitas Negeri Surabaya. Khususnya kepada ketua dan pelatih masing-masing Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dapat memberikan program latihan yang tepat dan dapat membuat kemajuan untuk mahasiswa atlet.
3. Peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian ini hanya menekankan perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet, jadi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet yang ditinjau dari jenis kelamin.

- b. Pada penelitian selanjutnya dapat memperluas variasi Unit Kegiatan Mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningsih N. (2016). Perbedaan Manajemen Diri Akademik Pada Mahasiswa Atlet Dan Mahasiswa Non-Atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fik Uny. *Jurnal Bimbingan dan Konseling. Edisi 2 Tahun ke 5*, 1-10.
- Dewi, O. D. & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi antara Atlet Cabang Olahraga Permaianan, Akurasi Dan Beladiri. *Psikologi*, 06(02), 1-6.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation, Second Edition*. New york: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation*. Dalam J.J. Gross (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. London: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation*. New york: Guildford Press.
- Hulukati, W. & Djibrin, R.M. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 02(01), 73-114.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Ramdhani, N., Wimbarti, S., & Suseptyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. (N. W. Ramdhani, Ed.) Yogyakarta: UGM Press.
- Ratnasari S & Suleeman J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-laki Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15, 35-46.
- Redaksi Unesa. (2006, desember 18). *Kampus Prima Utama Olahraga Award Diraih Unesa*. Retrieved from <https://www.unesa.ac.id/>

<https://www.unesa.ac.id/kampus-prima-utama-olahraga-award-diraih-unesa#>

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 72-82.

Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. Jendela Olahraga. *Jendela Olahraga, 2*(1), 110-119.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Widuri, E.L. (2012, Agustus). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas, IX*(2), 147-156.