

PROFIL STRATEGI REGULASI EMOSI ATLET MAHASISWA

Muhamad Enrico Guteres

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

Miftakhul Jannah

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

Abstrak

Atlet mahasiswa menghadapi banyak tantangan dalam pertandingan, latihan, dan tuntutan akademik pada perkuliahan. Atlet mahasiswa perlu melakukan regulasi emosi untuk menghadapi kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil strategi regulasi emosi yang dimiliki atlet mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan sample jenuh, yakni 772 orang atlet mahasiswa. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrument skala strategi regulasi emosi yang telah diadaptasi dan disusun berdasarkan teori Gross dan Thompson. Aitem berjumlah 10 dengan alternative pilihan jawab 1 – 4, sehingga nilai minimum 10 dan maksimum 40. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic deskriptif. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan strategi regulasi emosi atlet mahasiswa memiliki rerata skor 29,66 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 40. Hal ini membuktikan bahwa ada atlet memiliki regulasi yang sangat rendah namun terdapat pula yang sangat tinggi. Rerata berada pada level tinggi. Ini dimungkinkan karena atlet mahasiswa terbiasa harus melakukan apa dibandingkan yang atlet non mahasiswa maupun mahasiswa non atlet.

Kata kunci: Strategi regulasi emosi, mahasiswa atlet, deskripsi

Abstract

Student athletes face many challenges in competition, practice, and the academic demands of college. Student athletes need to regulate emotions to deal with these conditions. This study aims to determine the profile of emotion regulation strategies owned by student athletes. The method used is quantitative. This study used a saturated sample, namely 772 student athletes. Collecting research data using an emotional regulation strategy scale instrument that has been adapted and compiled based on Gross and Thompson's theory. The number of items is 10 with alternative answer choices 1-4, so that the minimum value is 10 and the maximum is 40. The data analysis technique in this study uses descriptive statistics. maximum value of 40. This proves that there are athletes who have very low regulations but some are very high. The average is at a high level. This is possible because student athletes are accustomed to having to do more compared to non-student athletes and non-athlete students.

Keywords: Strategy of emotion regulation, student athlete, description.