

Eksplorasi Regulasi Emosi Atlet Pelajar ditinjau dari Jenis Kelamin

Exploration of Student-Athletes Emotion Regulation in Terms of Gender

Andryanna Carey Oktavia

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: andryanna.19146@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Seorang atlet pelajar dalam menjalani peran ganda dimungkinkan memiliki beban tertentu yang ditujukan pada dirinya yang berpotensi dapat menimbulkan konflik tertentu antar peran dan emosi-emosi yang harus mereka atasi sehingga dibutuhkan kemampuan meregulasi emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi regulasi emosi pada atlet pelajar ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Partisipan diambil dengan menggunakan sampel jenuh dengan semua populasi dijadikan sebagai sampel. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa, dengan perbandingan siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 14 orang. Instrumen regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi IERQ4S. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara atlet pelajar laki-laki dan siswa perempuan. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa atlet pelajar laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin baik dalam meregulasi emosi nya. Maka, atlet pelajar laki-laki lebih mampu mengelola emosinya daripada atlet pelajar perempuan.

Kata kunci : Regulasi emosi, Atlet pelajar

Abstract

A student athlete in carrying out multiple roles may have a certain burden directed at them which has the potential to cause certain conflicts between roles and emotions that they must overcome so that good emotional regulation skills are needed. This study aims to explore emotional regulation in student athletes in terms of gender. This study used quantitative research methods. Participants were taken using a saturated sample with all populations sampled. The population in this study was 24 students, with a ratio of 10 male students and 14 female students. The emotion regulation instrument in this study used the IERQ4S emotion regulation scale. Data analysis techniques use descriptive analysis. Results showed that there were differences in emotion regulation between male student athletes and female students. Overall, the results showed that male student athletes had higher grade point averages. The higher the score obtained, the better the emotion regulation. Thus, male student athletes are better able to manage their emotions than female student athletes.

Key word : Emotion regulation, Student athlete

Article History

Submitted : 02-07-2023

Final Revised : 04-07-2023



Accepted : 04-07-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Secara global, banyak atlet berpartisipasi dalam olahraga yang kompetitif secara bersamaan dengan partisipasi mereka dalam mengikuti pembelajaran di sebuah pendidikan. Atlet tersebut berpartisipasi dalam karir ganda dalam olahraga juga pendidikan, serta umumnya disebut sebagai atlet pelajar atau *student-athletes* dalam literatur ilmiah (Steele et al., 2020). Atlet pelajar sebagai seseorang yang memiliki status pelajar dengan ikut serta dalam kegiatan pembelajaran secara menyeluruh sekaligus memiliki status sebagai olahragawan atau atlet yang ikut serta pada pertandingan olahraga (Wisudawati et al., 2018). Atlet pelajar juga didefinisikan sebagai murid yang terdaftar di sekolah yang merupakan bagian dari tim atletik sekolah yang mewakili nama sekolah tersebut dalam berbagai kompetisi (Espinol et al., 2020). Pendapat lain menurut Conde et al. (2021) atlet pelajar adalah orang yang merupakan mahasiswa universitas atau sekolah menengah secara penuh-waktu atau partial, serta berpartisipasi dalam atletik atau bermain olahraga sebagai individu maupun perwakilan, dan/atau anggota dari sebuah federasi, klub, atau asosiasi olahraga.

Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) adalah salah satu bentuk implementasi program pembinaan atlet olahraga muda berpotensi yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. DBOON mewadahi para atlet muda usia sekolah atau dapat disebut juga dengan atlet pelajar dengan tujuan mendorong pengembangan produktivitas, kapasitas, dan sinergi prestasi olahraga nasional Indonesia menuju tingkat internasional, yaitu dapat memperoleh medali dalam olimpiade olahraga sebagai sasaran utama. Para atlet pelajar DBOON ini akan dibina, terus dilatih, dan dipantau perkembangannya untuk mencapai prestasi olahraga pada kancah dunia internasional.

Setelah kajian awal yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat tekanan yang dialami atlet pelajar yang berada dalam naungan DBOON, yaitu peran ganda. Situasi antara partisipasi atlet pelajar dalam kedua hal, akan mewujudkan budaya yang unik dan menuntut. Termasuk dalam lingkungan atletik, tuntutan waktu atlet pelajar sangat besar. Sebuah studi menunjukkan bahwa mayoritas dari atlet pelajar banyak menghabiskan waktu mereka di luar sekolah untuk mengikuti kompetisi dan latihan (Espinol et al., 2020). Setiap kali atlet pelajar berhasil mendapatkan kemenangan, mereka perlu bersiap untuk liga yang lebih besar. Sebaliknya ketika mereka kalah, atlet pelajar mengambil banyak waktu, pikiran, dan tenaga untuk berlatih lebih keras supaya dapat memenangkan pertandingan berikutnya. Bahkan kebanyakan orang akhirnya melihat jenis siswa seperti ini hanya sebagai atlet dan bukan sebagai pelajar yang mengalami dilema yang sama seperti siswa lain hanya karena mereka menghabiskan sebagian besar hidup mereka dalam olahraga (Espinol et al., 2020).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa kenyataan yang ada dalam sehari-harinya, selain harus rutin mengikuti latihan supaya bisa berprestasi di bidang olahraga, atlet pelajar juga mau tidak mau dituntut dalam kewajiban dalam hal akademik sekolah seperti mengikuti kelas, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan sebagainya (Karina & Jannah, 2021). Atlet pelajar berpartisipasi dalam olahraga juga mengikuti pembelajaran dalam pendidikan akademik memiliki lebih banyak tugas, tuntutan, dan kewajiban dalam kedua peran mereka sebagai siswa sekaligus atlet dibandingkan siswa non-atlet. Banyak peran yang dilakukan oleh seseorang

berpotensi memunculkan konflik-konflik antar peran serta emosi yang harus diatasi seperti rasa cemas, marah, perasaan bersalah, dan kesedihan (Kumala & Darmawanti, 2022).

Berdasarkan sejumlah penelitian di atas, seorang atlet pelajar dimungkinkan memiliki beban tertentu yang ditujukan pada dirinya yang berpotensi dapat menimbulkan konflik tertentu antar peran dan emosi-emosi yang harus mereka atasi. Untuk menghindari konflik tersebut, salah satunya perlu ditekankan aspek psikologis seperti kemampuan dalam meregulasi emosi dalam melakoni kehidupan sehari-hari dalam kedua peran untuk dapat mencapai tujuan prestasi dan melaksanakan tugas serta perannya dalam hal akademik di sekolah dan keterampilan fisik dalam bidang olahraga.

Regulasi emosi adalah upaya untuk mempengaruhi emosi dalam diri kita atau orang lain yang tidak terbatas hanya pada regulasi emosi negatif misalnya, ketakutan, kecemasan, dan stres tetapi juga mencakup naik dan turunnya emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan terkait regulasi (McRae & Gross, 2020). Pengertian lain menurut Dewi dan Savira (2021) regulasi emosi adalah kemampuan dalam memahami dan melakukan pengelolaan emosi yang tengah dirasakan oleh seorang. Kemampuan dalam mempengaruhi metode yang digunakan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan juga disebut regulasi emosi. Regulasi emosi juga didefinisikan berupa kemampuan diri seorang individu untuk mengenali, mempengaruhi, mengevaluasi, memodifikasi, dan mengekspresikan baik emosi positif ataupun negatif sehingga dapat diterima oleh lingkungan (Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Regulasi emosi digambarkan ketika terjadi kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, serta terkait juga dengan pengendalian perilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan untuk mencapai tujuan pribadi dan kondisional (Maasah et al., 2016). Regulasi emosi juga dapat digambarkan sebagai sebuah proses ketika individu secara berturut-turut menghadapi situasi yang relevan dan memperhatikan aspek-aspek kunci dari situasi tersebut sehingga dibutuhkan sebuah penilaian akan situasi dalam kaitannya dengan tujuan yang akan mereka capai (McRae & Gross, 2020). Level regulasi emosi kemudian diakhiri dengan munculnya respon fisiologis dan/atau perilaku, ataupun respon spesifik berdasarkan pengalaman melalui strategi regulasi emosi yang dipilih untuk mengontrol diri sendiri.

Regulasi emosi memiliki aspek yang mencakup kemampuan individu untuk secara efektif melakukan pengaturan emosi mereka secara baik meliputi emosi positif maupun negatif, dan mampu memegang kendali atas emosi dalam kondisi mudah, sadar, serta otomatis, juga memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi sulit yang menimbulkan stres akibat permasalahan yang sedang dihadapi (Gross, 2002). Menurut pendapat lain oleh Massah et al., (2016) regulasi emosi ditimbang dari dua aspek yang meliputi strategi regulasi emosi yang diterapkan sebelum kejadian terjadi (sebelum emotion generation dan/atau pada awalnya) yang menafsirkan kondisi dengan cara yang mengurangi respons emosional yang relevan, serta aspek strategi yang diterapkan setelah kejadian terjadi dan/atau setelah emotion generation. Studi lain mengemukakan dua indikator regulasi emosi yang menunjukkan strategi regulasi emosi seseorang, yaitu berkaitan terhadap reappraisal dan suppression (Jannah et al., 2023).

Faktor-faktor regulasi emosi berperan dalam membentuk regulasi emosi pada seseorang (Rusmaladewi et al., 2020). Faktor pertama adalah usia, pengalaman sepanjang kehidupan seseorang akan mempengaruhi regulasi emosi yang lebih mudah sepanjang bertambahnya usia individu. Faktor kedua adalah jenis kelamin, wanita dan pria memiliki perbedaan dalam mengontrol emosi. Faktor ketiga yaitu religiusitas, regulasi emosi dipengaruhi oleh bagaimana agama yang dianut oleh seseorang memberikan panduan atau ajaran tertentu dalam meregulasi emosi dalam dirinya. Faktor terakhir dari regulasi emosi adalah kepribadian, perbedaan individual dalam kepribadian menentukan bagaimana karakter dan perilaku seseorang dalam

berkehidupan termasuk dengan pola emosional atau pun kemampuan mengontrol dirinya sendiri.

Individu berusaha mengatur emosi mereka untuk mencapai efek menguntungkan, untuk menghadapi situasi tertentu yang tidak menguntungkan bagi dirinya, ataupun kedua hal tersebut. Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi yang sedang dialami dapat mempermudah mereka untuk membuat pertimbangan serta menampilkan respon yang baik (Savira & Dewi, 2021). Efek yang positif dari regulasi emosi dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja dalam upaya apapun, termasuk olahraga, karena untuk mencapai kemenangan, regulasi emosi menjadi penting bagi atlet pelajar selama pertandingan. Jika atlet pelajar mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi maka akan mampu dalam mengendalikan laju serta memilih respon terhadap emosi yang dirasakan (Savira & Dewi, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang dihadapi oleh atlet pelajar apabila tidak memiliki regulasi emosi yang baik adalah dimungkinkan tidak dapat memiliki kontrol maupun mengelola emosi-emosi negatif yang seharusnya diatasi sehingga dapat menghindari timbulnya cedera, baik secara fisik atau psikologis. Melihat beratnya tantangan yang dihadapi dan pentingnya regulasi emosi pada atlet pelajar, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena belum terdapat banyak penelitian sebelumnya yang meneliti gambaran regulasi emosi pada atlet pelajar khususnya bila ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

Metode

Rancangan penelitian pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif didefinisikan sebagai metode yang memiliki data dalam bentuk angka-angka yang dianalisis dengan memakai perhitungan statistik dengan tujuan menjawab rumusan hipotesis dalam penelitian (Jannah, 2018).

Partisipan

Karakter partisipan dalam penelitian ini adalah atlet pelajar yang bernaung pada program Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) di UNESA.

Sampel/populasi

Penelitian ini atlet pelajar Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Universitas Negeri Surabaya sebanyak 24 subjek yang didapatkan menggunakan teknik sampel jenuh dimana pengambilan data dilakukan pada seluruh subjek individu yang menjadi anggota dalam populasi penelitian.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara dalam pengumpulan data penelitian (Jannah, 2018). Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik dalam mengumpulkan data berupa kuesioner. Kuesioner yang berisi skala regulasi emosi IERQ4S (Jannah et al., 2023), untuk mengukur tingkat regulasi emosi atlet di Indonesia. Skala ini terdiri atas 10 item yang memuat dua indikator strategi regulasi emosi berupa *reappraisal* (6 item) dan *suppression* (4 item). Terdapat empat pilihan jawaban mulai dari STS= Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju (SS). Instrumen IERQ4S telah diuji validitasnya melalui analisis korelasi total item dengan nilai keseluruhan diatas 0,3 sehingga instrumen ini dapat dinyatakan valid. Instrumen ini telah melalui perhitungan reliabilitas Cronbach's Alpha dengan hasil diatas .060, sehingga IERQ4S

dapat dinyatakan reliabel. Penyebaran instrumen dalam pengumpulan data dilakukan dalam bentuk *google form* kepada subjek penelitian.

Analisis data

Teknik analisis terhadap data dalam penelitian kuantitatif digunakan saat proses pengambilan data selesai untuk melakukan analisis terhadap data-data penelitian menggunakan perhitungan dan analisis statistik untuk menguji apakah hipotesis diterima atau ditolak (Jannah, 2018). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data pada populasi subjek yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2022).

Hasil

Hasil dari perhitungan statistik deskriptif menunjukkan nilai minimum pada variabel regulasi emosi sebesar 24 dengan nilai maximum 40, serta nilai mean diangka 29,50. Nilai standar deviasi yaitu sebesar 4.024.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	24	24	40	29.50	4.024

Setelah nilai-nilai yang tertera di atas diketahui, data-data tersebut kemudian dapat dikategorikan dalam tiga rentang skor mulai dari skor rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini secara empiris dengan menggunakan rumus statistik untuk dapat melihat penyebaran skor pada suatu data subjek. Berikut adalah kategorisasi skor dari skala regulasi emosi:

Tabel 2. Rentang Skor Regulasi Emosi

Kategorisasi	Norma Skor	Frekuensi	Persen
Rendah	$X < 25,47$	1	4%
Sedang	$25,47 \leq X < 33,52$	19	79%
Tinggi	$X > 33,52$	4	17%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi diatas dapat diketahui bahwa hasil nilai dalam kategori kurang dari 25,47 ($X < 25,47$), memiliki nilai regulasi emosi yang rendah dengan persentase 4%. Kategori skor sedang memiliki nilai $25,47 \leq X < 33,52$, berarti memiliki nilai regulasi emosi yang sedang dengan persentase sebanyak 79%. Kategori skor tinggi yang memiliki nilai lebih dari 33,52 ($X > 33,52$), menunjukkan nilai regulasi emosi yang tinggi dengan persentase 17%. Mampu disimpulkan jika mayoritas atlet pelajar mempunyai tingkat regulasi emosi yang sedang, ditunjukkan dengan hasil nilai dengan rentang 25,47-33,52 yang menempati posisi dengan persentase paling besar sebanyak 79%.

Tabel 3. Tingkat Regulasi Emosi berdasarkan Data Demografi

Demografi	Frekuensi	Persen	Skor Rata-rata
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	42%
	Perempuan	14	58%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa atlet pelajar laki-laki mendapatkan nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 30,11 dengan skor minimal 24 dan skor maksimal 40, sedangkan pada atlet pelajar perempuan rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 29,53 dengan nilai minimal dan maksimal yang didapatkan adalah 25 dan 35.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi regulasi emosi pada atlet pelajar ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian, telah didapatkan temuan dari penelitian ini, yaitu terdapat perbedaan antara regulasi emosi yang dimiliki oleh atlet pelajar laki-laki dengan perempuan. Hasil skor perolehan regulasi emosi oleh laki-laki menunjukkan nilai yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan skor regulasi emosi atlet pelajar perempuan.

Jenis kelamin telah dijelaskan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi (Rusmaladewi et al., 2020). Namun tidak banyak penelitian sebelumnya meneliti mengenai perbedaan tingkat regulasi berdasarkan jenis kelamin secara khusus pada subjek atlet pelajar. Meskipun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratnasari dan Suleeman (2017), bahwa secara keseluruhan laki-laki mempunyai nilai regulasi emosi yang lebih tinggi karena terdapat indikasi jika faktor pola asuh dan budaya yang dikatakan cukup kuat pada laki-laki. Hasil tersebut terlihat dari skor dimensi *expressive suppression* partisipan laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan partisipan perempuan. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) menunjukkan perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan, utamanya dalam hal *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya remaja.

Sebuah studi dilakukan oleh Zonya dan Sano (2019) untuk melihat perbedaan tingkat regulasi emosi pada subjek pelajar dengan rentang umur yang sama dengan partisipan penelitian ini. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosi siswa laki-laki dengan siswi perempuan pada tingkat SMP. Menurut penelitian tersebut siswi perempuan memiliki kategori regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dan EQ yang baik akan dapat meminimalkan dampak negatif atas emosi yang tidak sesuai atau berlebihan.

Hasil penelitian ini berlainan dengan Husnianita dan Jannah (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi dimana perempuan lebih mampu mengelola emosinya daripada laki-laki. Temuan tersebut ditunjukkan melalui perbedaan skor pada sejumlah aspek regulasi emosi yang diteliti yaitu aspek *acceptance, positive refocus, refocus on planning, rumination, positive reappraisal*. Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil serupa bahwa terdapat perbedaan antara tingkat regulasi emosi perempuan dengan laki-laki dimana terdapat kecenderungan pada perempuan untuk mengekspresikan emosi apa adanya dengan tujuan mempertahankan dan menjaga hubungan interpersonal serta memperlihatkan jika dirinya adalah individu yang lemah atau tidak berdaya sedangkan laki-laki memilih untuk menegaskan dominasinya (Mulyana et al, 2020).

Berbanding terbalik dengan studi sebelumnya, penelitian lain oleh Swastika & Prastuti (2021), mengungkap hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada remaja karena terdapat variabel regulasi emosi lain yang

dapat lebih menjelaskan dengan baik, yaitu strategi yang digunakan oleh masing-masing individu dalam melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi mencakup dua indikator berupa strategi-strategi regulasi emosi yang berdasarkan hasil dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa indikator *reappraisal* menjadi indikator regulasi emosi dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 3, sedangkan indikator *suppression* memiliki nilai rata-rata terendah dengan besar 2,93. *Reappraisal* yang memperoleh nilai tertinggi, merupakan strategi regulasi emosi yang dinilai lebih efektif bila dibandingkan dengan *suppression* karena *reappraisal* berasosiasi dengan perubahan dan pengurangan atas pengalaman serta pengungkapan perilaku yang mengekspresikan emosi yang tidak memiliki pengaruh pada memori, dimana sebaliknya pada *suppression*, strategi regulasi emosi ini mempunyai dampak negatif diantaranya penekanan pada diri seseorang yang berkaitan pada perasaan ketidaksesuaian, atau disimilaritas pengalaman batin dengan ekspresi eksternal (Jannah et al., 2023).

Perbedaan tinggi dan rendahnya tingkat skor regulasi emosi yang diperoleh atlet pelajar sebagai subjek pada penelitian ini dapat dipengaruhi atau dilatarbelakangi oleh sejumlah faktor. Regulasi emosi memiliki sejumlah elemen penentu yang secara spesifik berinteraksi, yaitu terkait dengan seperangkat keterampilan dan kemampuan individu untuk secara sadar mengidentifikasi, mengelola penerimaan atas emosi, memiliki kesiapan ketika dihadapkan oleh situasi menyedihkan, hingga secara adaptif melakukan modifikasi pada emosi (Grant et al., 2018). Sebuah studi menunjukkan bahwa diperlukan pengembangan strategi yang harus dilakukan oleh atlet pelajar untuk mengurangi konflik antara peran akademik dan atletik mereka, seperti meningkatkan prioritas waktu dan manajemen, mengevaluasi harapan akan hasil, serta memanfaatkan sumber daya pribadi, seperti dukungan sosial dan keluarga mereka (Steele et al., 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada atlet pelajar ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan antara regulasi emosi yang dimiliki oleh atlet pelajar laki-laki dengan perempuan. Hasil skor perolehan regulasi emosi oleh laki-laki menunjukkan nilai yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan skor regulasi emosi atlet pelajar perempuan, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet pelajar laki-laki memiliki kemampuan yang lebih baik dalam meregulasi emosi dibandingkan atlet pelajar perempuan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan melalui penelitian ini, maka peneliti mempunyai saran pada pihak-pihak terkait. Bagi atlet pelajar, dapat memiliki kesadaran bahwa aspek psikologis memiliki peran penting terhadap penentuan pencapaian atau prestasi dalam berkompetisi, khususnya regulasi emosi perlu dimiliki oleh atlet pelajar sehingga mampu mencapai hasil yang diinginkan.

Bagi instansi, mampu mempertimbangkan peran penting kemampuan regulasi emosi para atlet pelajar dalam setiap penyusunan program pembinaan dan pengawasan kedepannya sehingga pencapaian prestasi dapat maksimal dan efektif.

Bagi pelatih, bisa melakukan pelatihan dan memberikan apresiasi serta sugesti positif yang dapat mendorong pembentukan regulasi emosi yang baik pada atlet pelajar.

Bagi peneliti lain, diperlukan kajian lebih dalam dan keluasan literasi serta subjek penelitian yang dapat lebih banyak dan beragam. Harapannya melalui hal tersebut mampu memperkaya pemahaman mengenai gambaran regulasi emosi sehingga dapat mengatasi kekurangan yang ada dalam pelaksanaan penelitian ini. Penelitian ini juga khususnya mengarahkan fokus untuk mengeksplorasi regulasi emosi pada atlet pelajar berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Penerapan generalisasi pada konteks organisasi di luar olahraga tidak dapat secara langsung dilakukan karena hasil penelitian ini terbatas pada populasi atlet pelajar. Perlu dilakukan riset lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman mendalam dalam lingkup non-olahraga.

Daftar Pustaka

- Conde, E., Martínez-aranda, L. M., Leiva-arcas, A., garcía-roca, J. A., & Sánchez-pato, A. (2021). Efficacy of european sport tutorship model (estport) in the dual career of athletes in spain. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.181.06>
- Dewi, A., P. & Savira, S., I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 117-126.
- Espinol, S. M. T., Deleniana, D., Lipat, D. D., & Lacsamana, G. (2020). Student-athlete' sports confidence and motivation to practice: A basis for intervention program in dealing with game outcomes. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(2), 17–32. <https://doi.org/10.26803/ijhss.12.2.2>
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an english version of the emotion regulation skills questionnaire. *PLoS ONE*, 13(10), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory factor analysis: skala regulasi emosi pada setting olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 153–160.
- Karina, T. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di sma negeri olahraga jawa timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–10.
- Kumala, K. H., Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Kustanto, N. D. & Khoirunnisa, R. Z. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 134-142.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMA 21 jakarta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 1-8.
- Massah, O., Sohrabi, F., A'azami, Y., Doostian, Y., Farhoudian, A., & Daneshmand, R. (2016). Effectiveness of gross model-based emotion regulation strategies training on anger

- reduction in drug-dependent individuals and its sustainability in follow-up. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.24327>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46
- Steele, A., Van Rens, F., & Ashley, R. (2020). A systematic literature review on the academic and athletic identities of student-athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 13(1), 69–92. <https://doi.org/10.17161/jis.v13i1.13502>
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2018). Efektivitas pelatihan ketangguhan (hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). *Provitae: Jurnal Pendidikan*, 10(2).
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–5.
- Husnianita, V. M. & Jannah, M. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-10.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238-250.