

## PERAN REGULASI EMOSI DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL ATLET DISABILITAS DI KOTA SIDOARJO

Chintami Diva Putri Oktavira<sup>\*1</sup>, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya<sup>2</sup>

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[\\*Cintami21128@mhs.unesa.ac.id](mailto:Cintami21128@mhs.unesa.ac.id)

**Dikirim:** 05-12-2025; **Direview:** 06-12-2025; **Diterima:** 25-12-2025;  
**Diterbitkan:** 25-12-2025

### Abstrak

Pentingnya kemampuan regulasi emosi bagi atlet disabilitas yang kerap menghadapi tekanan psikologis, keterbatasan fisik, dan tantangan sosial dalam lingkungan kompetitif. Regulasi emosi berperan dalam menjaga kestabilan respons emosional, sedangkan ketahanan mental diperlukan untuk mempertahankan fokus, motivasi, dan daya juang. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan ketahanan mental atlet disabilitas di Kota Sidoarjo. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, penelitian melibatkan 10 atlet NPCI Sidoarjo melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan Mental Toughness Questionnaire (MTQ48), kemudian dianalisis melalui uji validitas, reliabilitas, korelasi Pearson, serta pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara regulasi emosi dan ketahanan mental, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif berkontribusi penting terhadap daya tahan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan regulasi emosi dapat menjadi strategi efektif dalam pengembangan ketahanan mental atlet disabilitas. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih dan lembaga keolahragaan untuk mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi dalam program pembinaan, sebagai bagian dari upaya meningkatkan performa dan kesiapan mental atlet secara lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Ketahanan Mental, Atlet Disabilitas

### Abstract

*the role of emotion regulation in strengthening the mental toughness of disabled athletes who frequently encounter psychological pressure, physical limitations, and social challenges in competitive settings. Emotion regulation is essential for maintaining stable emotional responses, while mental toughness enables athletes to stay focused, motivated, and resilient under demanding conditions. The study aims to analyze the relationship between emotion regulation and mental toughness among disabled athletes in Sidoarjo. Employing a quantitative approach with a descriptive-correlational design, the research involved 10 athletes registered under NPCI Sidoarjo using a total sampling technique. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48), and analyzed through validity and reliability testing, Pearson correlation, and hypothesis testing. The results revealed a very strong and significant positive relationship between emotion regulation and mental toughness, indicating that adaptive emotional management contributes substantially to athletes' psychological endurance when facing competitive pressures. These findings highlight that improving emotion regulation skills can serve as an effective strategy for enhancing the mental toughness of disabled athletes. Practically, the study suggests that coaches and sports organizations incorporate structured emotion-regulation training into athlete development programs as part of a comprehensive effort to optimize performance and mental readiness.*

**Keywords:** Emotion Regulation, Mental Toughness, Disabled Athletes

## 1. PENDAHULUAN

Atlet disabilitas menghadapi tekanan psikologis yang kompleks, termasuk keterbatasan fisik, stigma sosial, serta tuntutan kompetitif yang tinggi. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang memungkinkan atlet mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi situasi penuh tekanan (Gross, 2015). Ketahanan mental juga berperan penting karena berkaitan dengan kemampuan bertahan, fokus, serta bangkit dari kegagalan dalam aktivitas olahraga (Gucciardi et al., 2017). Urgensi untuk mengkaji kedua aspek ini semakin kuat mengingat tantangan ganda yang dialami atlet disabilitas, khususnya di tingkat daerah seperti Kota Sidoarjo.

Meskipun penelitian mengenai regulasi emosi dan ketahanan mental telah berkembang, studi yang secara spesifik meneliti keterkaitan keduanya dalam populasi atlet disabilitas di Indonesia masih terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek fisiologis atau teknis olahraga, sementara kajian psikologis pada atlet disabilitas masih jarang dieksplorasi (Yarayan & Fakhri, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan riset (research gap) yang penting untuk diisi agar pembinaan atlet disabilitas dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian: *“Bagaimana peran regulasi emosi dalam meningkatkan ketahanan mental atlet disabilitas di Kota Sidoarjo?”* Pertanyaan ini diarahkan untuk memahami hubungan antara kemampuan mengelola emosi dan kekuatan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif maupun tantangan eksternal lainnya.

Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis sejauh mana regulasi emosi berkontribusi terhadap ketahanan mental atlet disabilitas. Penelitian ini secara spesifik berfokus pada atlet yang tergabung dalam NPCI Sidoarjo menjelang kompetisi PORKAB, sehingga hasilnya merefleksikan kondisi psikologis atlet pada fase persiapan kompetitif.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi pada pengayaan literatur psikologi olahraga disabilitas, khususnya dalam memahami dinamika emosional dan mental atlet. Hasil penelitian diharapkan memberikan dasar teoretis bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran, serta menjadi rujukan bagi pelatih dan lembaga keolahragaan dalam merancang program pelatihan mental yang berbasis regulasi emosi (Lane, 2025).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan ketahanan mental atlet disabilitas. Subjek penelitian adalah 10 atlet disabilitas yang tergabung dalam NPCI Sidoarjo dan memenuhi kriteria: berusia 12–20 tahun, aktif mengikuti latihan, terdaftar sebagai peserta PORKAB Disabilitas 2025, serta bersedia mengisi kuesioner. Teknik total sampling digunakan karena seluruh populasi berjumlah kecil dan relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi (Gross & John, 2003) serta Mental Toughness Questionnaire MTQ48 untuk mengukur ketahanan mental (Clough et al., 2002). Kuesioner disebarkan dalam dua format, yakni cetak (offline) dan Google Form (online), menyesuaikan dengan aksesibilitas dan kondisi masing-masing atlet disabilitas. Seluruh partisipan mengisi instrumen secara mandiri dengan pendampingan minimal, dan peneliti memastikan kerahasiaan serta persetujuan partisipasi.

Data yang terkumpul dianalisis melalui beberapa tahap, meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis statistik deskriptif, serta uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Selain itu, uji hipotesis dilakukan guna memastikan signifikansi pengaruh regulasi emosi terhadap ketahanan mental. Seluruh proses analisis menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memastikan akurasi dan keterandalan hasil.

## 3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 10 atlet disabilitas NPCI Sidoarjo dengan rentang usia 12–20 tahun, yang didominasi oleh atlet laki-laki (70%). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi berada pada kategori cukup baik ( $M = 31,40$ ;  $SD = 4,47$ ), sedangkan ketahanan mental berada pada kategori relatif tinggi ( $M = 32,40$ ;  $SD = 5,91$ ).

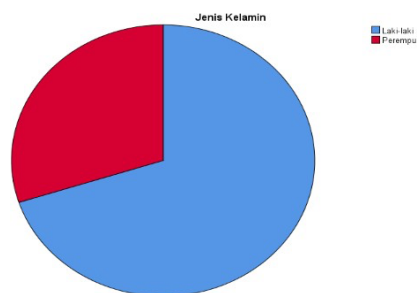
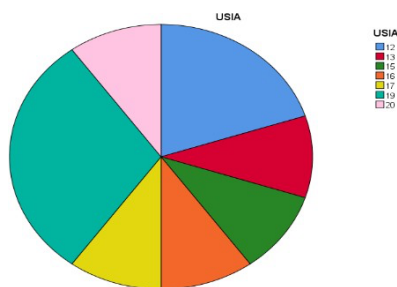


Diagram 1. Hasil Jenis Kelamin Responden



**Diagram 2.** Hasil Usia Responden

Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara regulasi emosi dan ketahanan mental ( $r = 0,888$ ;  $p = 0,001$ ), sehingga hipotesis diterima

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
Regulasi Emosi	31,40	4,47	10
Ketahanan Mental	32,40	5,91	10

**Tabel 1.** Variabel Penelitian

Berdasarkan analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki dengan usia dominan remaja akhir. Secara umum, skor rata-rata regulasi emosi dan ketahanan mental berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola emosi serta menunjukkan ketahanan mental dalam aktivitas olahraga.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara regulasi emosi dan ketahanan mental pada atlet disabilitas di Kota Sidoarjo ( $r = 0,888$ ;  $p = 0,001$ ). Temuan ini menjelaskan bahwa semakin baik kemampuan atlet dalam mengelola emosi, semakin tinggi pula ketahanan mental yang dimilikinya. Hal ini relevan dengan permasalahan utama yang diangkat, yakni bagaimana atlet disabilitas mampu menghadapi tekanan kompetitif dan keterbatasan fisik melalui proses pengaturan emosi. Dalam konteks olahraga kompetitif, tekanan emosional yang muncul selama latihan dan pertandingan membutuhkan strategi regulasi emosi yang efektif untuk mempertahankan fokus, ketenangan, dan motivasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Jannah et al. (2024), yang membuktikan bahwa regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap ketahanan mental atlet disabilitas, khususnya dalam hal menjaga motivasi dan kestabilan emosi. Studi serupa oleh Yarayan dan Fakhri (2023) juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi adaptif, seperti cognitive reappraisal dan problem-focused coping, berhubungan erat dengan peningkatan resiliensi, yang merupakan

komponen inti ketahanan mental. Temuan penelitian ini semakin memperkuat bukti bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam membangun kapasitas psikologis atlet untuk menghadapi tekanan dan tantangan.

Dari perspektif teori, temuan ini konsisten dengan model proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat mempengaruhi kognisi, perilaku, serta kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan eksternal. Dalam dunia olahraga, kemampuan ini memungkinkan atlet tetap berpikir jernih meskipun situasi kompetitif memicu kecemasan atau frustrasi. Ketahanan mental, sebagaimana dijelaskan oleh Clough et al. (2002), memerlukan kontrol emosi yang efektif agar atlet dapat mempertahankan performa stabil dan mampu bangkit setelah mengalami kegagalan. Keduanya menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya memoderasi respons emosional, tetapi juga memperkuat struktur psikologis yang menopang ketahanan mental.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan perkembangan literatur terbaru terkait psikologi olahraga disabilitas. Fakhri et al. (2024) menemukan bahwa ketahanan mental pada atlet disabilitas sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengontrol reaksi emosional dan melakukan evaluasi kognitif terhadap situasi yang menantang. Selain itu, studi Maharani dan Nurcahyo (2024) menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi adaptif dapat mengurangi tekanan emosional yang dialami atlet disabilitas, sehingga memungkinkan mereka mempertahankan kepercayaan diri dan motivasi. Bukti-bukti tersebut mempertegas bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme psikologis utama dalam pembentukan ketahanan mental, terutama pada populasi dengan tuntutan fisik dan sosial yang lebih kompleks.

Berdasarkan hasil dan dukungan literatur, peneliti berpendapat bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam pembinaan atlet disabilitas. Atlet yang mampu menilai ulang situasi, menekan ekspresi emosional secara konstruktif, serta memahami reaksi emosinya sendiri cenderung memiliki toleransi lebih tinggi terhadap stres dan menunjukkan respons adaptif dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, temuan ini mengindikasikan perlunya integrasi pelatihan regulasi emosi dalam program pembinaan, baik melalui pendekatan kognitif-perilaku, simulasi kompetisi, maupun intervensi psikologis lain yang berbasis evidence-based practice. Selain memperkuat ketahanan mental, intervensi tersebut dapat mendukung kesiapan emosional atlet dalam jangka panjang.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan memperkaya literatur

psikologi olahraga disabilitas di Indonesia, yang masih relatif terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep regulasi emosi dan ketahanan mental, yang selama ini banyak digunakan pada atlet nondisabilitas, juga relevan diterapkan pada atlet disabilitas. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa keterampilan emosional memiliki peran strategis dalam memperkuat ketahanan mental, memperluas pemahaman teoretis, sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan mengenai intervensi psikologis yang lebih terarah.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk ketahanan mental atlet disabilitas di Kota Sidoarjo. Temuan menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam mengelola emosi—melalui strategi seperti *cognitive reappraisal* dan pengendalian ekspresi emosional—berkaitan langsung dengan kemampuan mereka untuk tetap fokus, stabil, dan tangguh menghadapi tekanan kompetitif. Hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel memperlihatkan bahwa ketahanan mental bukan hanya ditentukan oleh faktor fisik atau pengalaman latihan, tetapi juga oleh keterampilan psikologis yang memungkinkan atlet merespons situasi menantang secara adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi bidang psikologi olahraga disabilitas dengan menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet. Implikasi praktisnya, program pembinaan atlet perlu memasukkan pelatihan regulasi emosi sebagai bagian integral dari pengembangan performa dan ketahanan mental, sehingga atlet disabilitas mampu menghadapi tantangan kompetitif dengan lebih percaya diri dan optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para atlet disabilitas NPCI Sidoarjo yang telah berpartisipasi dan memberikan waktu serta komitmennya dalam proses pengumpulan data. Apresiasi juga diberikan kepada pelatih dan pengurus NPCI Sidoarjo atas dukungan dan akses yang diberikan selama penelitian berlangsung. Penulis berterima kasih kepada dosen pembimbing, rekan peneliti, serta pihak institusi akademik yang telah memberikan arahan, masukan, dan fasilitas penelitian sehingga studi ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua pihak yang, secara langsung maupun tidak langsung, turut membantu kelancaran penyusunan artikel ilmiah ini.

## REFERENSI

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In C. Hardy, P. Jones, & J. Gould (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 529–543). Wiley.
- Fakhri, A., Lestari, N., & Putri, M. R. (2024). Emotional Control and Cognitive Appraisal in Mental Toughness Development of Disabled Athletes. *International Journal of Adapted Physical Activity*, 12(3), 89–101.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. Guilford Press.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Mental Toughness Profiles and Their Relations With Achievement and Well-being in Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 22–36.
- Jannah, R., Pratama, D., & Sulistyo, A. (2024). Emotional Regulation as a Predictor of Mental Toughness among Athletes with Disabilities. *Indonesian Journal of Sport Psychology*, 5(1), 45–56.
- Maharani, S., & Nurcahyo, H. (2024). The Role of Adaptive Emotion Regulation in Reducing Stress among Para-Athletes. *Journal of Applied Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 28–38.
- Sidik, M. A., Pranoto, A., Wijaya, F. J. M., Mahardika, I. M. S. U., Suyoko, A., Pramono, B. A., Wahyudi, A. R., Faruk, M., Wulandari, N. S., & Orhan, B. E. (2025). The effect of animal movement exercises on improving upper and lower body muscles in children with down syndrome. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(3), 204–210. <https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0306>