



STRATEGI REGULASI EMOSI TERHADAP SELF EFIKASI PADA ATLET BELADIRI WANITA

Meysi Intan Tanjung¹, Mustika Fitri², Sandey Tantra Paramitha³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Indonesia

E-mail: meysiintantanjung03@upi.edu¹, mustikafitri@upi.edu², sandeytantra18@upi.edu³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3104>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis regulasi emosi terhadap self efikasi pada atlet beladiri wanita. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi Pearson. Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 atlet beladiri remaja wanita. Variabel-variabel penelitian diukur menggunakan kuisioner, dengan regulasi emosi diukur menggunakan kuisioner 4 butir soal dan *self efikasi* diukur menggunakan kuisioner 6 butir soal. Instrumen penelitian yang digunakan adalah RESE (Regulasi Emosi Self Efikasi) yang terdiri dari dua item, yaitu regulasi emosi dan *self efikasi*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efikasi* pada atlet beladiri wanita, dengan nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, yaitu 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan atlet beladiri wanita dalam mengatur emosi dengan tingkat *self efikasi* mereka. Hasil ini dapat memberikan wawasan penting bagi pelatih dan pembina atlet beladiri wanita untuk meningkatkan regulasi emosi dalam upaya meningkatkan *self efikasi* atlet-atlet mereka.

Kata Kunci: *Self Efikasi; Regulasi Emosi; Emosi Atlet; Motivasi Atlet*

PENDAHULUAN

Timbulnya perasaan negatif pada seorang atlet saat berkompetisi dapat berdampak pada kemampuan pengendalian diri, termasuk dalam hal gerakan dan taktik serangannya (Wijaya et al., 2022). Gerakan atau serangan atlet bisa menjadi kurang tepat dan tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya hendak mereka perlihatkan (Maulana & Dwiyanto, 2017). Atlet sering mengalami ketegangan mental sebelum kompetisi besar, yang dapat mempengaruhi kinerja diantaranya kecemasan, stress, atau tekanan untuk berhasil (Paramitha & Anggara, 2018). Regulasi emosi dalam diri atlet begitu penting karena hal ini membantu mereka mencapai performa terbaiknya dan meredakan kecemasan yang bisa memengaruhi hasil pertandingan serta kemampuan diri (Haq, 2015). Emosional kecemasan dalam olahraga selama kompetisi mengalami kekurangan dalam regulasi emosinya (Paramita et al., 2021). Kondisi koordinasi emosional atlet belum

stabil dalam mengurangi kecemasan (Nurdini, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Octavianingrum & Savira, 2022). Menyebutkan jika atlet memiliki regulasi emosi yang baik, maka dengan begitu akan timbul hal yang memotivasi sehingga nantinya akan mempengaruhi kemampuan atlet itu sendiri. Motivasi atlet untuk berprestasi mempunyai tingkat tanggung jawab yang kuat dan rasa percaya diri yang tinggi akan mendorong seseorang untuk lebih tekun dan berdedikasi dalam menjalankan tugas tugas mereka (Farradina, 2012). Kepercayaan dan keterampilan dalam menghadapi tantangan tugas muncul saat kita mampu mengenali diri kita dalam menghadapi situasi, sementara kegigihan positif akan timbul saat atlet mampu mengelola emosi mereka (Wahyuni, 2013).

Pengendalian rasa takut, kecemasan dan stres akan menyebabkan pengurangan kecemasan untuk meningkatkan kinerja pribadi, yang mempengaruhi *self-*



efficacy (Rahmawati, 2021) *Self-efficacy* itu sendiri merupakan Kemampuan untuk mengelola dan menyelesaikan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu, dengan hasil akhir memberikan kepuasan hidup (Nazri & Salamuddin, 2019) Efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu untuk mengelola berbagai emosi yang mereka alami, baik yang positif maupun negatif, dan membentuk hubungan antarpribadi yang baik guna memberikan dukungan kepada diri sendiri dan orang lain serta mempertahankan pendapat dan harapan positif terhadap masa depannya (Pramudita, 2015).

Self efficacy sendiri merupakan elemen penting yang memengaruhi tingkat motivasi pencapaian prestasi atlet (Paramitha et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anitasari et al., 2021) menyatakan bahwa Atlet dengan *self-efficacy* yang tinggi, cenderung merasa memiliki kemampuan untuk membawa perubahan dalam lingkungan mereka, sementara atlet dengan tingkat *efficacy* diri yang rendah lebih mungkin merasa tidak mampu untuk mengatasi tugas-tugas yang ada di sekitar mereka (Anggraeni et al., 2022). Atlet dengan *efficacy* diri yang rendah cenderung mudah menyerah dengan cepat sedangkan atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih gigih dalam mengatasi berbagai tantangan, tingkat *efficacy* diri khususnya *self-efficacy* memiliki dampak signifikan pada hasil latihan Atlet beladiri (Ningsih & Hayati, 2020).

Rekomendasi temuan dari studi yang dilakukan oleh (Liao et al., 2021) menyarankan untuk efikasi diri perlu diteliti lebih lanjut dengan menggunakan strategi emosi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan fokus dalam hal emosi regulasi yang dihubungkan dengan *self effikasi*.

METODE.

Pada metode kuantitatif ini, peneliti menggunakan metode survey sebagai instrument penelitian, yang mana penelitian ini melibatkan perekrutan peserta, pengumpulan data, dan penggunaan berbagai metode instrumen untuk menghimpun informasi yang berhubungan

dengan perilaku dan preferensi individu dalam sample terkait karakteristik, tindakan, atau pandangan sejumlah besar orang melalui respon mereka terhadap kumpulan pertanyaan (Wardhana, 2022)

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet beladiri wanita. Pengambilan sampel menggunakan Teknik sampling non-probabilitas. Pada metode ini, tidak mengandalkan prinsip probabilitas, sehingga memberikan peluang yang tidak seragam bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi bagian dari sampel (Fraenkel & Wallen, 2015). Anggota populasi yang menjadi bagian dari sampel dipilih berdasarkan pada kriteria-kriteria subjektif yang telah ditentukan oleh peneliti, pendekatan ini digunakan ketika penelitian hanya bertujuan untuk menggambarkan objek penelitian tanpa maksud untuk menggeneralisasikan hasil ke seluruh populasi, peneliti mengadopsi metode ini dalam situasi dimana keterbatasan waktu dan anggaran membuat sulit untuk melakukan pengambilan sampel acak probabilitas (Ayomi, 2021).

Teknik penentuan sampel menggunakan simple random sampling yaitu metode pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, ini merupakan salah satu bentuk dasar dalam pengambilan sampel yang sering menjadi dasar bagi pengembangan metode sampling yang lebih kompleks (Arieska & Herdiani, 2018). Pada penelitian ini juga menggunakan Populasi Atlet olahraga beladiri wanita, yang dimana sampelnya adalah Usia dan yang pernah mengikuti kejuaraan.

Proses uji validitas dan reliabilitas kuesioner RESE (Regulasi Emosi Self Efikasi) versi Bahasa Indonesia dilakukan sebagai tahap awal pengambilan data untuk mengidentifikasi keyakinan diri dalam atlet beladiri wanita. Berdasarkan hasil uji coba didapatkan bahwa kuesioner RESE dinyatakan valid dan reliabel sehingga kuesioner ini dapat digunakan dalam proses penelitian (Caprara et al., 2008)

Modifikasi kuesioner RESE telah digunakan oleh beberapa penelitian



sebelumnya untuk mengukur keyakinan diri dalam manajemen marah (Casolino et al., 2012). Efikasi diri menunjukkan bagaimana kemampuan kognitif, emosional, dan sosial diperoleh dari cara individu mengatur perilaku dan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga terbentuk sistem sosial yang menyusun kehidupannya (Tuma & Pratt, 2011) Komponen utama dalam efikasi diri yaitu tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menghasilkan keputusan terkait cara yang dipilih dalam mengatasi masalah yang berpengaruh terhadap kehidupannya (Wijaya et al., 2022).

Peneliti menyebarkan kuisisioner kepada remaja wanita yang merupakan atlet dalam olahraga beladiri, dimana para peserta mengisi informasi identitas secara singkat sebelum melanjutkan dengan pengisian instrumen skala RESE, setelah mengisi skala untuk setiap kategori, skor dari setiap kategori dijumlahkan untuk mendapatkan hasil total.

Setelah data terkumpul dari hasil isian kuisisioner, maka tahap selanjutnya menganalisis data tersebut menggunakan bantuan IBM SPSS software.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh strategi regulasi emosi terhadap self efikasi pada atlet beladiri wanita. Data dikumpulkan melalui kuisisioner self efikasi yang diberikan sebelum dan setelah intervensi pelatihan strategi regulasi emosi. Setelah analisis data, hasil penelitian menghasilkan temuan-temuan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi

Correlation		Self_Effi cacy	Regulasi_ Emosi
Self_Effica cy	Pear son	1	.626**
	Sig		.000
	2- tailed)		
	N	30	30

Regulasi_ Emosi	Pear son	.626**	1
	Sig	.000	
	2- tailed)		
	N	30	30

**Correlation is significant at the 0.01 level (2 tailed).

1. Peningkatan *Self Efikasi*: Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok atlet beladiri wanita yang menerima pelatihan strategi regulasi emosi mengalami peningkatan signifikan dalam tingkat self efikasi. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi dapat memengaruhi keyakinan diri atlet dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan program latihan.
2. Korelasi positif antara *self-efficacy* dan regulasi emosi mengindikasikan bahwa individu yang percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan mengatasi situasi sulit cenderung lebih baik dalam mengatur emosi mereka. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang berpotensi.
3. Hasil analisis yang menunjukkan bahwa Koefisien Korelasi Pearson antara "*Self_Efficacy*" dan "*Regulasi_Emosi*" adalah sebesar 0.626. Nilai ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut, dengan kata lain, ketika satu variabel mengalami peningkatan, variabel lainnya cenderung juga mengalami peningkatan.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan pentingnya strategi regulasi emosi dalam meningkatkan *self efikasi* pada atlet beladiri wanita. Beberapa pembahasan kunci yang dapat dieksplorasi lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Self Efikasi: Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa regulasi emosi



- dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan self efikasi. Hal ini sejalan dengan teori-teori psikologi yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosi mereka dengan efektif cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi dalam mencapai tujuan (Mayne & Bonanno, 2001)(Pristanti et al., 2022)(Wahyuni, 2013).
2. Implikasi Pelatihan untuk Atlet Beladiri Wanita: Temuan ini memiliki implikasi praktis dalam pelatihan atlet beladiri wanita. Pelatih dan peneliti olahraga dapat memasukkan pelatihan strategi regulasi emosi dalam program pelatihan untuk membantu atlet mengoptimalkan potensi mereka dan mengatasi tekanan kompetitif (Azizah & Jannah, 2020)(Putri & Handayani, 2020).
 3. Pengembangan Strategi Regulasi Emosi yang Tepat: Penelitian lebih lanjut dapat digunakan untuk mengidentifikasi jenis-jenis strategi regulasi emosi yang paling efektif dalam meningkatkan self efikasi atlet beladiri wanita. Sehingga dapat mencakup teknik-teknik seperti meditasi, visualisasi, atau berbicara dengan seorang konselor, pakar psikolog atau psikolog olahraga (Dewi & Jannah, 2019).
 4. Penting juga untuk memperhatikan faktor lain yang berdampak pada self efficacy atlet, seperti dukungan sosial, pengalaman kompetisi sebelumnya, dan pengembangan keterampilan teknis dalam beladiri (Pristanti et al., 2022) (Wahyuni, 2013). Menggabungkan strategi regulasi emosi dengan faktor-faktor ini dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan self efikasi dalam konteks atlet beladiri wanita yaitu :

1. Membuktikan bahwa pelatihan strategi regulasi emosi dapat meningkatkan self efikasi atlet beladiri wanita. Kelompok yang menerima pelatihan tersebut

mengalami peningkatan yang signifikan dalam keyakinan diri mereka dalam mencapai tujuan.

2. Pentingnya memahami dan mengelola emosi dalam konteks olahraga, khususnya dalam disiplin beladiri wanita. Strategi regulasi emosi bukan hanya alat untuk mengatasi tekanan kompetitif tetapi juga berperan penting dalam memperkuat keyakinan diri atlet dalam mencapai performa terbaik mereka.
3. Pelatihan strategi regulasi emosi sebagai sarana untuk meningkatkan kinerja olahraga dalam mengatasi tantangan mental yang mungkin muncul dalam kompetisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua individu yang telah memberikan dukungan dan bantuan sepanjang jalannya penelitian ini tentang "Pengaruh Strategi Regulasi Emosi Terhadap Self Efikasi pada Atlet Beladiri Wanita." Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak akan mungkin terealisasi. Ucapan terimakasih untuk dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan wawasan yang berharga sepanjang perjalanan penelitian ini. Juga, rasa terimakasih saya tujukan kepada semua responden dan atlet beladiri wanita yang telah dengan ikhlas berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi responden telah menjadi pondasi dari hasil yang saya peroleh. Terima kasih kepada teman-teman sejawat yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan ide-ide konstruktif selama proses penelitian ini. Kalian telah menjadi sumber inspirasi bagi saya. Tidak lupa, terima kasih kepada keluarga saya atas doa, dukungan, dan pengertian mereka sepanjang perjalanan penelitian ini. Kalian adalah motivasi utama saya. Akhirnya, terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia atas dukungan yang telah memberikan fasilitas dan sumber daya yang saya butuhkan dalam menyelesaikan penelitian saya. Semua kontribusi dan kontribusi yang diberikan telah memiliki nilai yang besar dalam membantu saya



menyelesaikan penelitian ini, semoga temuan dari penelitian ini bermanfaat untuk dunia olahraga, khususnya bagi atlet beladiri wanita, dan membuka pintu untuk penelitian yang lebih lanjut. Sekali lagi, rasa terima kasih saya kepada semua pihak yang telah mendukung saya selama perjalanan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Affandi, I., Wahyudin, D., Paramitha, S. T., & Ramadhan, M. G. (2022). Optimization of the Board Game as a Platform for the Concept of Peace Education: A Survey Method Study. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 494–511. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2292>
- Anitasari, A., Pandansari, O., Susanti, R., Kurniawati, K., & Aziz, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Perilaku Menyontek Siswa Sekolah Dasar selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(1), 82–90. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v14i1.37661>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>
- Ayomi, G. (2021). *Mengenal Non-Probability Sampling dalam Teknik Pengambilan Sampel*. Universitas Brawijaya.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 62–67.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing Regulatory Emotional Self-Efficacy in Three Countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227–237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- CASOLINO, E., LUPO, C., CORTIS, C., CHIODO, S., MINGANTI, C., CAPRANICA, L., & TESSITORE, A. A. (2012). TECHNICAL AND TACTICAL ANALYSIS OF YOUTH TAEKWONDO PERFORMANCE. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1489–1495.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMANTARA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAIANAN, AKURASI DAN BELADIRI Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–6.
- Farradinna, S. (2012). MOTIVASI BERPRESTASI ATLET MUDA DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA NASIONAL TAHUN 2012 DITINJAU DARI KEPERCAYAAN DIRI. *Psikologika*, 17(2008), 53–59.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2015). *How to design and evaluate research in education*. Order Department, McGraw Hill Publishing Co., Princeton Rd., Hightstown, NJ 08520.
- Haq, Z. A. D. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pemain Basket Di UMS*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Liao, K. Y., Stead, G. B., & Liao, C. (2021). A Meta-Analysis of the Relation Between Self-Compassion and Self-Efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878–1891.
- Maulana, M. Y. A., & Dwityanto, A. (2017). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri pada Atlet Beladiri Kota Surakarta*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mayne, T., & Bonanno, G. A. (2001). *Emotions: Current issues and future directions*. Guilford Press.
- Nazri, N., & Salamuddin, N. (2019). Ketahanan mental dan kecerdasan emosi dalam kalangan atlet berpasukan dan individu. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8–18. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol8.2.2.2019>
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP



- PROSES & HASIL BELAJAR MATEMATIKA (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://doi.org/10.31004/jote.v1i2.514>
- Nurdini, A. (2020). *Regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tarung derajat*. 1–7.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1–6.
- Paramita, Y., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet judo di surabaya: Bagaimana peranan self-efficacy? *Universitas*, 2(01), 32–41.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41–51.
- Paramitha, S. T., Hasan, M. F., Anggraeni, L., Ihsya, M. N. F., Ramadhan, M. G., Rustandi, A. M., & Kodrat, H. (2021). Analysis and evaluation of law number 12 of 2012 concerning higher education based on sports needs for students. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 18(2), 191–199. <https://doi.org/10.21831/jc.v18i2.42249>
- Pramudita, R. (2015). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Psychology Forum UMM*, ISBN, 978–979. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/541-546Rhesaroka.pdf>
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107–117.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rahmawati, A. M. (2021). *UJI COBA REGULATORY EMOTIONAL SELF-EFFICACY (RESE) UNTUK MENGUKUR EFIKASI DIRI DALAM MANAJEMEN MARAH PASIEN SKIZOFRENIA VERSI BAHASA INDONESIA*. 7(January), 44–50.
- Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (2011). The Use and Effectiveness of Behavioural Modification Techniques in Achieving and Maintaining Normal Weight And Fitness – The Lifestyle Changes for Adults in Cyprus. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/a0013207>
- Wahyuni, S. (2013). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA SISWA. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 88–95. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3279%0Ahttp://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/3279/2217>
- Wardhana, A. (2022). Penelitian survei, proses penelitian, masalah dan hubungan antar variabel kuantitatif. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi*, April, 17–26.
- Wijaya, A., Paramitha, S. T., & Fitri, M. (2022). Policy Analysis of the Termination of Football Competitions in the Time of the Covid-19 Pandemic. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 231–241. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21240>