

# JSH : Journal of Sport and Health

## Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Pelajar

Andryanna Carey Oktavia<sup>1</sup>, Miftakhul Jannah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Penulis yang sesuai : <sup>1</sup>[andryanna.19146@mhs.unesa.ac.id](mailto:andryanna.19146@mhs.unesa.ac.id), <sup>2</sup>[miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

### ARTICEL INFO

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri, Atlet Pelajar

*Keywords: Emotion Regulation, Self Confidence, Student-Athletes*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh dengan 24 sampel. Karakteristik subjek berusia 12-15 tahun, atlet pelajar yang tergabung dalam program DBON Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner berupa skala IERQ4S untuk regulasi emosi dan skala kepercayaan diri. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment pearson, analisis menunjukkan nilai  $r= 0.471$  dan nilai signifikansi  $p=0.020$  ( $p<0.05$ ), dimana kedua variabel berkorelasi dan memiliki hubungan positif yang artinya hipotesis diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar. Semakin tinggi regulasi emosinya maka akan semakin baik kepercayaan dirinya, begitu pula sebaliknya, apabila regulasi emosinya rendah maka kepercayaan dirinya juga akan rendah.

### **ABSTRACT**

This study aimed to determine the relationship between emotional regulation and self-confidence in student athletes. The method used is a quantitative method. Sampling in this study used a saturated sample technique with 24 samples. Characteristics of subjects aged 12-15 years, student athletes who are members of the DBON program of Surabaya State University. The data collection technique used was a questionnaire in the form of the

IERQ4S scale for emotion regulation and self-confidence scales. The data analysis technique uses the Pearson product moment correlation test, the analysis shows a value of  $r = 0.471$  and a value of significance  $p = 0.020$  ( $p < 0.05$ ), where both variables are correlated and have a positive relationship which means the hypothesis is accepted. The results of this study show that there is a relationship between emotional regulation and self-confidence in student athletes. The higher the emotional regulation, the more confidence they will have and if the emotional regulation is low, the confidence will also be low.

---

## **Pendahuluan**

Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Universitas Negeri Surabaya (UNESA) adalah implementasi program pembinaan atlet olahraga muda berpotensi yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. DBON meliputi cabang-cabang olahraga rekreasi, prestasi, pendidikan, dan wisata olahraga. Tujuan program DBON diantaranya adalah 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 DBON ini akan dibina, terus dilatih, dan dipantau perkembangannya untuk mencapai tujuan, yaitu prestasi olahraga pada kancah dunia internasional.

Setelah kajian awal yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat tekanan yang dialami para atlet muda usia sekolah yang berada dalam naungan DBON, yaitu peran ganda. 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). Terdapat harapan bahwa peran mereka sebagai atlet sekaligus pelajar dapat memberdayakan dan mendukung mereka untuk mencapai potensi diri serta meningkatkan kemampuan untuk berkembang dalam kehidupan olahraga dan non-olahraga mereka termasuk kemampuan akademik. Namun demikian, tingginya intensitas atlet pelajar dalam bertanding membuat orang lain berasumsi bahwa atlet pelajar lebih sehat daripada rekan-rekan non-atlet mereka, tanpa menimbang beberapa informasi kritis yang penting mengenai mereka (Beasley et al., 2020).

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). Situasi antara partisipasi atlet pelajar DBON dalam kedua

hal, akan mewujudkan budaya yang unik dan menuntut. Termasuk dalam lingkungan atletik, tuntutan waktu atlet pelajar sangat besar, di samping kehadiran dalam latihan olahraga sehari-hari, mereka juga mengikuti ajang kompetisi yang mungkin melibatkan perjalanan, dan mereka juga mengalami adanya beban dalam pembelajaran. Dengan demikian, peran ganda yang dimiliki atlet pelajar DBON membuat mereka memiliki tugas yang beragam dan beban kewajiban yang lebih banyak dibandingkan siswa lain.

Atlet pelajar juga menghadapi tuntutan dalam ketelitian akademik, eksplorasi identitas, perencanaan karir, hingga isolasi sosial dari teman sebaya dari latihan yang melelahkan termasuk juga harapan yang luar biasa dan pengawasan publik terhadap mereka (Beasley et al., 2020). Hasil penelitian sebuah studi menunjukkan bahwa tuntutan waktu dan fisik, tekanan besar untuk menang, upaya-upaya untuk menyeimbangkan atletik dan akademis, serta masalah penyesuaian karir dapat menambah ketegangan emosional dan fisik yang cukup besar dan membuat mereka menjadi populasi yang berisiko terhadap hasil kesejahteraan atau well-being yang negatif (Dean & Rowan, 2014). Padahal salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah kondisi psikis, dimana pada kondisi optimal maka akan mampu berpengaruh meningkatkan dan menentukan prestasi yang diraih oleh seorang atlet (Putro, 2020)

Berdasarkan sejumlah penelitian di atas, atlet pelajar dalam program DBON 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 dan kepercayaan diri dalam melakoni kehidupan sehari-hari dalam kedua peran sebagai atlet pelajar.

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). Indikator regulasi emosi yang menunjukkan strategi regulasi emosi seseorang, yaitu berkaitan terhadap *reappraisal* dan *suppression* (Jannah et al., 2023). Individu berusaha mengatur emosi mereka untuk mencapai efek menguntungkan, untuk menghadapi situasi tertentu yang tidak menguntungkan bagi dirinya, ataupun kedua hal tersebut.

Faktor-faktor regulasi emosi yang membentuk regulasi emosi pada seseorang (Rusmaladewi et al., 2020), meliputi usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Efek yang positif dari regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja dalam upaya

apapun, termasuk olahraga, karena untuk mencapai kemenangan, regulasi emosi menjadi penting bagi atlet pelajar selama pertandingan. 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.

Atlet pelajar juga membutuhkan kepercayaan diri dalam menjalankan perannya dengan efektif. Kepercayaan diri merupakan keyakinan atau bentuk perasaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki olehnya serta dapat memiliki pemahaman akan kelebihan diri maupun kelemahan yang dimiliki diri sendiri (Hidayati & Savira, 2021). Faktor yang dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri pada individu berdasarkan Lilishanty dan Maryatmi (2019) meliputi polah asuh, jenis kelamin, pendidikan, dan penampilan fisik.

Kepercayaan diri dalam olahraga pada atlet pelajar, utamanya dalam kompetisi, menunjukkan keyakinannya akan kemampuan diri untuk sukses dalam berolahraga yang dapat mempengaruhi performa mereka dalam pertandingan (Nisa & Jannah, 2021). Berdasarkan studi oleh Manzo et al. (2001) menjelaskan dimensi-dimensi sebagai komponen kunci dari kepercayaan diri, yaitu *dispositional optimism*, *sport competence*, dan *perceived control*. Kepercayaan diri akan meningkat ketika mereka mencapai tujuan yang diharapkan, terlibat dalam regulasi yang efektif dari kognisi, perilaku, pelatihan, serta saat bersaing dalam iklim kompetitif yang mendukung, menantang, nyaman, dan memotivasi mereka (Gencer & Öztürk, 2018).

Sebuah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan regulasi emosi dengan variabel kepercayaan diri pada subjek atlet olahraga taekwondo (Manah & Jannah 2020), menunjukkan hasil penelitian berupa atlet dengan kemampuan regulasi emosi yang baik selalu mempunyai kepercayaan dan keyakinan diri yang baik akan kemampuan dirinya sendiri dalam mengendalikan pikiran, perasaan, serta usaha dan perilaku yang akan dibutuhkan untuk bertanding. Studi relevan lainnya dilakukan terhadap atlet pencak silat (Octavianingrum & Savira 2022), menemukan bahwa kepercayaan diri dapat menimbulkan keyakinan akan diri sendiri dan ketenangan yang menjadi awal dari pikiran positif serta kontrol diri atas pikiran, perasaan, dan perilaku pada atlet tersebut. Semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet, maka akan tercipta regulasi emosi. Utamanya supaya pertandingan dapat berjalan dengan efektif.

Namun demikian, masih jarang ditemukan penelitian dan literatur dalam topik tersebut yang khususnya meneliti pada subjek atlet pelajar. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk

mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang 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). Hipotesis yang muncul sebagai hasil dari rumusan masalah adalah “Ada hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar.”. Dalam penelitian korelasional ini, variabel X yaitu regulasi emosi dan variabel Y yaitu kepercayaan diri.

Penelitian ini dilakukan pada atlet pelajar yang tergabung dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) di SLOMPN Universitas Negeri Surabaya dengan besar sampel sejumlah 24 subjek yang didapatkan menggunakan teknik sampel jenuh di mana pengambilan data dilakukan pada seluruh subjek individu yang menjadi anggota dalam populasi penelitian. Adapun rincian data demografi subjek penelitian pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Data Demografi**

Demografi		Frekuensi	Persen
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	42%
	Perempuan	14	58%
Usia	12	1	4%
	13	3	13%
	14	12	50%
	15	8	33%
Kelas	7 SMP	3	12%
	8 SMP	11	46%
	9 SMP	10	42%
Cabang Olahraga	Taekwondo	14	58%
	Renang	7	29%
	Panahan	3	13%
Prestasi Tertinggi	Belum memiliki	1	4%
	Provinsi	1	4%
	Nasional	16	67%

Demografi	Frekuensi	Persen	
Internasional	6	25%	
Tahun Bergabung sebagai Atlet	2012	1	4%
	2014	2	8%
	2015	2	8%
	2016	5	21%
	2017	10	42%
	2018	3	13%
	2019	1	4%

Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik dalam mengumpulkan data berupa kuesioner, yang di dalamnya berisikan daftar pernyataan dengan sejumlah pilihan jawaban yang harus dipilih oleh subjek sebagai nilai atau skor pengukuran dalam sebuah penelitian (Jannah, 2018). Instrumen variabel kepercayaan diri pada penelitian ini adalah *Carolina's Sport Confidence Inventory*, yang disusun berdasarkan teori kepercayaan diri oleh Manzo et al. (2001). Instrumen ini telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Nisa dan Jannah (2021). Namun, dibutuhkan adanya *try out* instrumen untuk menyesuaikan subjek dengan karakteristik yang serupa dengan penelitian ini dengan jumlah 40 orang atlet pelajar. Instrumen ini terbukti valid melalui uji *pearson product moment* terhadap 21 item yang terdiri atas dimensi-dimensi kepercayaan diri yaitu, *disposisi optimism* (9 item), *sport competence* (6 item), dan *perceived control* (6 item). Reliabilitas instrumen ini telah teruji dan dinyatakan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,898.

Instrumen variabel regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Indonesian Emotion Regulation Questionnaires For Sport* atau 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. Subjek dalam penelitian sebelumnya memiliki karakter yang sama dengan penelitian ini sehingga tidak diperlukan adanya *try out*. Penyebaran instrumen dilakukan dengan *google form* pada tanggal 8 April 2023.

## Hasil

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). Sebelum ditentukan teknik analisis data yang akan digunakan, terlebih dahulu dilakukan sebuah uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas.

### 1. Uji normalitas

Uji normalitas yang memiliki tujuan untuk menilai sebaran data sebuah kelompok data atau variabel dan memiliki tujuan sebagai penentu data yang telah diambil berdistribusi normal (Hardani et al., 2020). Peneliti melakukan uji normalitas Shapiro-Wilk melalui aplikasi SPSS versi 22.0 *for windows*. Alasan dipilihnya uji normalitas tersebut karena jumlah sampel dalam penelitian yang kurang dari 30. Ketentuan dalam uji normalitas yaitu bila nilai sig. diatas 0.05, data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai sig berada dibawah 0.05, dikatakan data dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas pada data variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi	0.085	Data berdistribusi normal
Kepercayaan Diri	0.777	Data berdistribusi normal

Berdasarkan pengolahan data dalam uji normalitas shapiro-wilk dapat dikatakan bahwa antara variabel-variabel penelitian berdistribusi normal, ditunjukkan melalui nilai sig.>0.05.

### 2. Uji linearitas

Setelah dilakukan uji normalitas, digunakan juga uji linearitas. Uji linearitas memiliki tujuan mengungkap kelinearan pada kelompok data dimana kegunaannya adalah memenuhi persyaratan dalam sebuah uji korelasi (Supriadi, 2021). Pengolahan data dalam uji linearitas menggunakan aplikasi bantuan SPSS ver. 22.0 *for Windows*, yang interpretasi penggolongan data berdasarkan nilai signifikansi. Nilai signifikansi yang menunjukkan hasil diatas 0.05, maka memiliki interpretasi bahwa yang didapatkan adalah linear. Apabila nilai signifikansi dibawah 0.05, maka menunjukkan interpretasi hubungan tidak linear. Berikut merupakan hasil dari uji linearitas antara regulasi emosi dengan variabel kepercayaan diri:

**Tabel 3. Hasil Linearitas Data**

		Sum of	Mean				
		Squares	df	Square	F	Sig.	
<b>Kepercayaan diri*</b>	Between	(Combined)	668.467	12	55.706	.993	.508
	Groups	Linearity	285.305	1	285.305	5.088	.045
		Deviation					
<b>Regulasi emosi</b>		from	383.162	11	34.833	.621	.779
		Linearity					
Within Groups			616.867	11	56.079		
Total			1285.333	23			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang menunjukkan tabel *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi  $0.779 > 0.05$ , dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri.

### 3. Uji hipotesis

Uji hipotesis ialah salah satu teknik yang dipakai untuk menguji keabsahan data yang diperoleh dari sampel (Sugiyono, 2022). Data yang didapatkan penelitian ini diketahui berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis yang digunakan berupa teknik korelasi product moment pearson menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22.0 *for windows*. Nilai signifikansi dipergunakan dalam melihat keeratan hubungan diantara kedua variabel, dimana hipotesis akan diterima bila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Jika nilai signifikansinya menunjukkan nilai kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), dikatakan ada hubungan yang erat antara kedua variabelnya. Berikut merupakan tabel sajian hasil uji hipotesis antara kedua variabel:

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

<b>Correlations</b>			
		<b>Regulasi Emosi</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>
<b>Regulasi Emosi</b>	Pearson	1	.471*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	24	24
<b>Kepercayaan Diri</b>	Pearson	.471*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	24	24



\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan uji *pearson product moment* menghasilkan nilai signifikansi 0,020 ( $p < 0,05$ ), sehingga ada hubungan yang signifikan antara variabel penelitian. Hasil tersebut menunjukkan hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi (variabel X) dengan kepercayaan diri (variabel Y) pada atlet pelajar. Kedua variabel dalam penelitian ini juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar .471 yang mana memiliki arti bahwa nilai ini mengungkapkan terdapatnya hubungan korelasi yang positif antara variabel regulasi emosi dengan kepercayaan diri sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

### **Pembahasan**

Berdasarkan analisis terhadap data penelitian, telah didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar yang ternaung dalam DBON Universitas Negeri Surabaya. Hasil uji hipotesis pada studi ini sejalan dengan penelitian Octavianingrum dan Savira (2022), yang mengungkapkan hubungan positif antara tingkat regulasi emosi dan tingkat kepercayaan diri. Berdasarkan temuan tersebut diketahui bahwa kepercayaan diri berperan sebagai salah satu aspek regulasi emosi, dimana ada keterkaitan antara kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ada dipengaruhi oleh orang lain yang dipengaruhi oleh kontrol diri dan ketenangan yang muncul dari rasa keyakinan atas diri sendiri. Temuan dari penelitian ini juga konsisten jika dikomparasikan dengan studi terkait yang dilakukan oleh Manah dan Jannah (2020), yang menemukan keterkaitan antara regulasi emosi dengan tingkat kepercayaan diri secara kuat dan signifikan. Menurut penelitian ini, regulasi emosi berperan penting kepada atlet pelajar dalam mengembangkan rasa percaya diri mereka. Terungkap kecenderungan pada atlet untuk memiliki keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam berpandangan secara optimis. Mereka akan membuat susunan baik perasaan, pikiran, hingga perilaku yang dibutuhkan untuk bertanding.

Regulasi emosi memegang peranan penting dalam pengembangan kepercayaan diri pada atlet pelajar sehingga mereka dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan kewajiban serta tuntutan perannya. Dengan begitu, dapat disimpulkan jika atlet pelajar dengan kepercayaan diri yang baik memiliki sikap positif yang utamanya akan terlihat ketika menemui situasi sulit atau relevan, dimana kecil kemungkinan ia mengalami emosi negatif ataupun kecemasan seperti frustrasi hingga stress. Dengan demikian, muncul gambaran hubungan

antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri yang berpengaruh dalam mendukung atlet pelajar untuk berpikir rasional dan menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan tujuannya, terutama dalam upaya meraih prestasi baik secara akademis ataupun dalam kompetisi olahraga.

Regulasi emosi mencakup dua indikator 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).

Kepercayaan diri meliputi beberapa dimensi, yaitu *disposisi optimism*, *sport competence*, serta *perceived control* (Manzo et al., 2001). Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *sport competence* memperoleh skor rata-rata yang paling tinggi sebesar 1,99. Skor rata-rata dimensi *disposisi optimism* yaitu sebesar 1,97 dan dimensi *perceived control* sebesar 1,68, yang menjadikan dimensi tersebut memiliki rata-rata paling rendah dari ketiga dimensi kepercayaan diri. Melalui *sport competence*, atlet pelajar telah mendapatkan kendali dan perasaan percaya diri untuk mampu menyelesaikan tuntutan olahraga dengan pengetahuan serta kebutuhan yang diperlukan. Dimensi *disposisi optimism*, pada lain sisi berarti gambaran positif yang dimiliki para atlet pelajar tentang kesuksesan secara jangka panjang pada masa depan mereka yang akan berpengaruh terhadap kinerja dan pola pikir. Dimensi terakhir dari kepercayaan diri yaitu *perceived control*, mengeksplorasi besar kecenderungan atlet pelajar mengenai sejauh mana mereka mengartikan dan memaknai harapan, keberhasilan, hingga kegagalan berada dalam kendali diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa semakin baik atlet pelajar dalam mengontrol kendali diri dan menyusun emosi, semakin baik pula tingkat keyakinan atas kemampuan diri seorang atlet pelajar untuk menggapai tujuan yang ingin diraih, yaitu prestasi. Indikator *reappraisal* pada variabel regulasi emosi memberikan sumbangsih signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri karena semakin seringnya *reappraisal* dilakukan secara kognitif oleh atlet, maka akan menghasilkan kapasitas yang lebih besar untuk

memusatkan perhatian pada kompetisi, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri (Molina et al., 2018). Tingkat regulasi emosi, disisi lain dapat dijelaskan melalui kaitan yang signifikan dengan dimensi *perceived control* pada variabel kepercayaan diri. Menurut studi yang dilakukan oleh Zhao et al. (2021) *perceived control* berhubungan positif terhadap *reappraisal* dan memainkan peran penting dalam mempengaruhi tercapainya emosi yang diinginkan juga menurunkan kecemasan. Dengan demikian, melalui riset ini dapat didapatkan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri.

Perbedaan tinggi dan rendahnya tingkat skor regulasi emosi dan kepercayaan diri 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). Sedangkan tingkat kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor pola asuh orang tua, perbedaan jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta penampilan fisik (Lilishanty & Maryatmi, 2019).

Atlet pelajar dalam menjalankan peran ganda mereka sehari-hari dihadapkan oleh faktor-faktor penentu tersebut sambil terus menghadapi harapan dan kewajiban dari dua arah yang berbeda, baik sebagai siswa (akademik) maupun atlet (non akademik). Sama halnya dengan para atlet muda yang menjadi subjek penelitian ini yang merupakan remaja dalam rentang usia 12 tahun hingga 15 tahun. Rata-rata prestasi yang telah diraih oleh para atlet pelajar di DBON UNESA tersebut berada pada tingkat nasional. Sejumlah dari mereka telah memperoleh medali di tingkat nasional namun beberapa masih dalam tingkat provinsi atau belum meraih prestasi apapun. Pengalaman dan pembiasaan situasi dalam berkompetisi tersebut tentu diperlukan dan berperan besar dalam mengasah kepercayaan diri dan regulasi emosi. Selain itu, meskipun program ini menjunjung tinggi prestasi olahraga, namun atlet-atlet ini masih berstatus sebagai siswa yang menempuh jenjang sekolah menengah pertama dengan tugas perkembangan dan dilema mereka masing-masing untuk berhasil menjalankan peran ganda mereka dalam akademik sambil terus berlatih untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang taekwondo renang, maupun panahan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa variabel regulasi emosi mampu menjelaskan sumbangan korelasi terhadap kepercayaan diri pada atlet pelajar sebesar 22,1%.

Ada kemungkinan terdapat faktor-faktor kepercayaan diri yang menjadi penentu lain diluar faktor yang diteliti yang menjadikan keterbatasan penelitian. Penelitian ini juga khususnya mengarahkan fokus pada hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar. 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.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet pelajar. Hasil koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.471 dengan  $p=0.020$  ( $p<0.05$ ). Artinya atlet pelajar dengan regulasi emosi yang baik, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan jika melalui regulasi emosi, atlet pelajar dapat menampilkan pengelolaan respon terhadap emosi secara efektif sehingga akan mampu membuat atlet pelajar merasa percaya diri atas kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan, yaitu prestasi baik dalam olahraga ataupun akademik.

### **Daftar Pustaka**

- Beasley, L., Hoffman, S., & Andelin, R. (2021). Physical health literacy of student-athletes. *Health and social care in the community*, 29(5), 116–125. <https://doi.org/10.1111/hsc.13251>
- Dean, C., & Rowan, D. (2014). The social worker's role in serving vulnerable athletes. *Journal of Social Work Practice*, 28(2), 219–227. <https://doi.org/10.1080/02650533.2013.817987>
- Gencer, E., & Öztürk, A. (2018). The relationship between the sport-confidence and the coach-athlete relationship in student-athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 7-14. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3388>
- 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>
- Hardani., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1–11
- 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.
- 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.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155–160.
- Manzo, L. G., Silva, J. M., & Mink, R. (2001). The carolina sport confidence inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 260–274. <https://doi.org/10.1080/104132001753144400>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 14(53), 191–204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50-55.
- Putro, D. E. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Atlet Bolavoli Stkip Pgri Pacitan pada Turnamen Irasco Cup 2020. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 64-69.
- 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.
- Supriadi, G. (2021). *Statistik penelitian pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Zhao, T., Fu, Z., Lian, X., Ye, L., & Huang, W. (2021). Exploring Emotion Regulation and Perceived Control as Antecedents of Anxiety and Its Consequences During Covid-19 Full Remote Learning. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675910>