



The Relationship between Emotional Regulation and Performance Resilience of Female Volleyball Athletes from H2R Pekanbaru

Cahya Sumantri¹, Agus Sulastio², Wedi S³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Riau¹²³

cahya.sumantri5405@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

wedi.s@lecturer.unri.ac.id³

Abstark: *The problem in this research is the frequent losses experienced by the athletes, which are attributed to mental factors during matches. The purpose of this study is to examine the relationship between emotional regulation and resilience. This research is quantitative, using a correlational design to investigate the relationship between the two variables. The data includes the entire population of 26 athletes. The instruments used in this study are the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and a questionnaire. The normality test results show that both emotional regulation and resilience variables are normally distributed, with asymp. Sig. 2-tailed values of 0.200 and 0.126, respectively ($\rho > 0.05$). The results for the two variables indicate a correlation coefficient of 0.798. Since the value is close to 1, the relationship between emotional regulation and resilience can be considered strong. The result shows a positive significance value (2-tailed) of 0.00, meaning that when emotional regulation is high, resilience during matches increases. The conclusion of this study demonstrates a significant relationship between emotional regulation and the performance resilience of H2R Pekanbaru female volleyball athletes. This means that the better the athletes' emotional regulation, the higher their level of resilience in competitions.*

Keywords: *Emotional Regulation, Resilience, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian penting dari kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat menjaga kesehatan fisik dan mental. Secara umum, olahraga terbagi menjadi tiga kategori: rekreasi, pendidikan, dan prestasi (Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2005). Olahraga prestasi bertujuan untuk membina atlet yang mampu membawa nama baik institusi, baik di tingkat lokal maupun nasional.

Pelaku olahraga prestasi dikenal sebagai atlet. Saat ini, profesi atlet semakin diminati oleh masyarakat Indonesia. Menjadi atlet bukan hanya untuk meraih prestasi, tetapi juga sebagai wadah menyalurkan hobi. Prestasi yang dulu dianggap sulit kini lebih mudah dicapai, karena para atlet didukung oleh fasilitas yang memadai untuk mengembangkan bakat dan minat mereka (Nopembri, 2019). Hal ini memungkinkan atlet untuk mewujudkan keinginan mereka, termasuk mengharumkan nama institusi, baik dalam lingkup kecil maupun besar (Ari Subarkah, 2013; Talan et al., 2023).

Salah satu olahraga prestasi yakni bolavoli yang mada dimainkan dalam satu cabang yang beregu. Adanya pertandingan bolavoli membuat munculnya perasaan resiliensi pada performa yang dialami oleh para atlet sehingga menghubungi permainan mereka. Sehingga regulasi emosi akan timbul secara alami seperti cemas maupun tidak menguasai keadaan (Aswar, et all, 2021) Regulasi emosi dalam pertandingan adalah perasaan yang timbul akibat tekanan yang berupa penguasaan suasana terhadap yang akan dialami kedepannya, tanpa sebab khusus. emosi ini akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang di hubungan seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, terasa pusing, kaki dan tangan terasa kesemutan, seringnya buang air kecil, sakit perut sampai diare, dan nafas terengah-enggah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi (Nukhrawi Nawir, 2023). Pada regulasi emosi seseorang bisa menentukan emosinya masing-masing sehingga bisa merasakan dan mengekspresikan secara individu. Namun secara ekspresi mereka mengendalikan regulasi emosi dengan bertingkah sesuai yang sedang dialaminya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan merespons emosi yang muncul dalam situasi tertentu, yang sangat penting bagi atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Kholbianawati & Hidayati, 2023; Sulisty, 2014). Resiliensi, di sisi lain, adalah kapasitas untuk bangkit kembali dari kegagalan atau stres, yang berkontribusi pada performa atlet dalam pertandingan (Paulana, Andi Nadira, 2021).

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam dunia olahraga akhir-akhir ini adalah resiliensi. Menurut penelitian yang di ungkapkan oleh Bull, Shambrook, dkk dalam (Theodros et al., 2015), mengatakan bahwa konsep resiliensi baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti pemain dan psikologi olahraga mencoba untuk memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung keberhasilan dalam olahraga.

Resiliensi dibutuhkan secara luas oleh pelatih dan atlet, hal ini merupakan karakteristik psikologis yang paling penting yang menentukan keberhasilan permainan. Menurut (Paula & Kogoya, 2021), melaporkan bahwa atlet dan pelatih mengakui bahwa setidaknya 50% kesuksesan adalah karena faktor psikologis yang mencerminkan resiliensi atau ketangguhan mental. Pelatih telah mengakui bahwa resiliensi atau ketangguhan mental merupakan faktor yang bisa menentukan keberhasilan seorang atlet. Menurut Norris dalam (Kholbianawati,

2023), resiliensi atau ketangguhan dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. Faktor pembentukan resiliensi agar atlet mampu mengembalikan kepercayaan dirinya dalam meraih prestasi yakni, *implus control* atau bisa dikatakan tetap tenang dalam keadaan mendesak, *optimisme* atau memiliki harapan kedepannya. Efikasi diri atau mampu memecahkan masalah saat itu, tindakan *reaching out* atau tidak kaku (Azumar et al., 2022). Namun indikator pada resiliensi yang dikembangkan berdasarkan karakteristik yaitu, *initiative, independence, insight, relationship, humor, creativity dan morality* (Yves Pinder, 2021).

Penelitian serupa yang dilakukan (Anshori, 2017) dengan hasil yang diluar dugaan pada atlet yang sedang dalam suasana pertandingan pada event-event besar. Hasil yang didapat yakni 87,61% atlet sangat tertekan karena belum pembiasaan, dan sebanyak atlet 43,98% dari yang bertanding menunjukkan rasa cemas. Dan yang paling sedikit 23,44% memiliki resiliensi tinggi dengan performa mereka, alasan bisa menguasai resiliensi tersebut karena mereka atlet yang sudah senior, alhasil mereka dengan mudah bisa mendapatkan prestasi puncak atau kemenangan dalam pertandingan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada club bola voli yang bergengsi di Pekanbaru yakni club H2R yang bertandang di Kecamatan Tenayan Raya ini sudah lama mengikuti pertandingan dengan berakhir kalah pada putaran ke 2 sejauh ini yang didapat prestasi mereka sampai pada juara harapan 1 saja hal ini pada riwayat pertandingan yang diungkapkan oleh pelatihnya yakni turnamen Divisi 1 25 Oktober 2023, pertandingan Kejurda U-17 26 Desember 2023, Sampai saat ini sejak tahun 2021 tim ini telah banyak mengikuti pertandingan namun yang didapat dari hasil pengamatan lapangan yakni saat atlet laga tandang didalam lapangan dengan berbagai tekanan dari luar lapangan performa mereka menjadi tidak fokus dan hilang teknik dan taktik bermain mereka. Selain itu sedikit sorakan dari penonton sangat mempengaruhi mental dan emosi saat bertanding. Hal ini akan menjadi masalah jika tidak dipecahkan secepatnya. Maka dari itu peneliti ini mengambil judul penelitian ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Performa Pertandingan Atlet Bola Voli Putri H2R Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Club PB. Exist Invictus Badminton Tulang Bawang yang beralamat di jl. Tunggal Warga Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulangbawang Provinsi Lampung. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2021 s/d Februari 2021. Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulu Tangkis PB. Exist Invictus Badminton Tulang Bawang Lampung. sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrument penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan *plyometrics box jump*, dan variabel terikat (Y) adalah power otot tungkai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian yang peneliti buat adalah tentang hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada pemain putri bola voli H2R pekanbaru. Hasil data penelitian lapangan tentang regulasi emosi dan resiliensi pada atlet tersebut setelah dilakukan skoring dan diperoleh dengan *statistical product and service solution* (SPSS) 23.0 for windows.

a. Deskripsi Data Regulasi Emosi

Deskripsi data regulasi emosi ini didapat dari kuisioner sebanyak 35 item soal yang di isi dari 26 responden pada pemain bola voli putri H2R Pekanbaru yang dihitung dengan aplikasi SPSS versi 23.0 dengan mengetahui nilai sum, mean, maximum, minimum, standar deviasi dan varians yang gunanya menjabarkan dari masing-masing data secara substantif. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1 Deskripsi Data Regulasi Emosi

Descriptive Statistics							
	N	M	Ma	Sum	Mean	Std.	Variance
		in	x			Deviation	
Regulasi Emosi	26	95	13	2988	114.92	8.265	68.314
			4				
Valid N (listwise)	26						

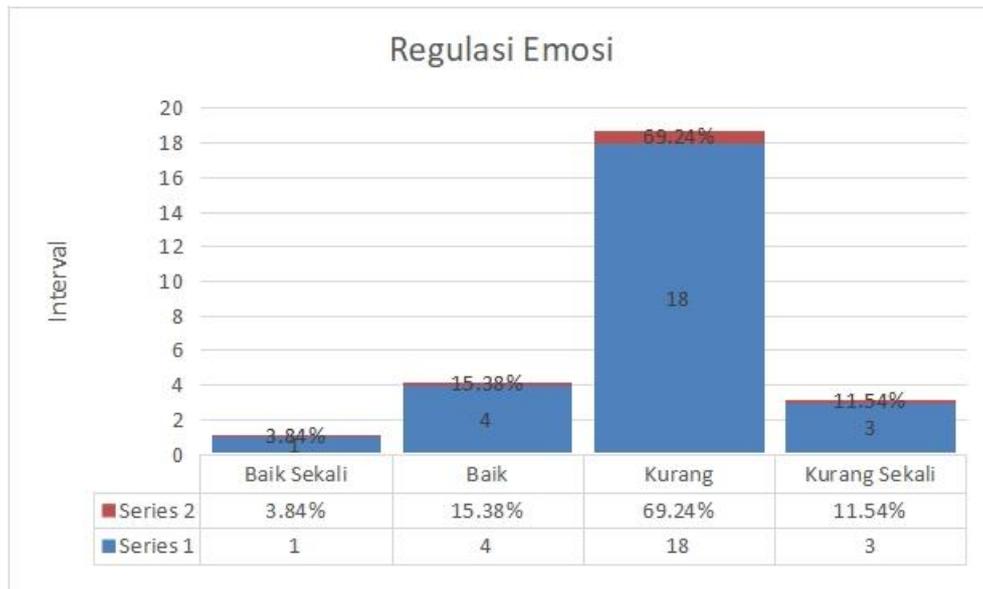
Berdasarkan table deskripsi data 4.1 diatas pada variable regulasi emosi yang telah didapatkan data nilai dari 26 responden pemain bola voli putri H2R Pekanbaru mendapatkan nilai sum sebesar 2988, mean 114,92, standar deviasi 8,265 variance 68,31, nilai maksimum 134 dan nilai minimum 95.

Tabel 2. Kategorisasi Nilai Regulasi Emosi

Regulasi Emosi			
Kategori	Interval	Frequency	Percent %
Baik Sekali	≤ 132	1	3,84%
Baik	131 – 123	4	15,38%
Kurang	122 – 107	18	69,24%
Kurang Sekali	98,4 – 106	3	11,54%
Total		26	100%

Berdasarkan kategorisasi variabel regulasi emosi pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini, memiliki skor regulasi emosi pada kategori kurang sebanyak 18 dari 26 pemain yang menjadi subjek, atau sebesar 69,24% persen dari 100% subjek yang terlibat. Ada juga yang memiliki skor regulasi emosi dengan kategori baik sebanyak 4 pemain dari 26 pemain yang menjadi subjek, atau sebesar 15,38% dari 100% subjek yang terlibat, ada juga kategorisasi kurang sekali pada skor regulasi emosi sebanyak 3 dari 26 pemain atau sebesar 11,54% dari 100%. Dan kategorisasi baik sekali sebanyak 1 dari 26 pemain atau sebesar 3,84% dari 100% subjek yang terlibat. Berdasarkan keterangan diatas

maka dapat disimpulkan bahwa pemain voli putri H2R Pekanbaru memiliki skor kurang pada variabel regulasi emosi.



Gambar 1. Histogram Regulasi Emosi

b. Deskripsi Data Regulasi Emosi

Deskripsi data resiliensi ini didapat dari kuisisioner sebanyak 25 item soal yang di isi dari 26 responden pada pemain bola voli putri H2R Pekanbaru yang dihitung dengan aplikasi SPSS versi 23.0 dengan mengetahui nilai sum, mean, maximum, minimum, standar deviasi dan varians yang gunanya menjabarkan dari masing-masing data secara substantif. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3. Deskripsi Data Resiliensi

Descriptive Statistics							
	N	M	Ma	Sum	Mean	Std.	Variance
		in	x			Deviation	
Resiliensi	26	41	10	2117	81.42	11.961	143.054
			0				
Valid N (listwise)	26						

Berdasarkan table deskripsi data 4.3 diatas pada variable resiliensi yang telah didapatkan data nilai dari 26 responden pemain bola voli putri H2R Pekanbaru mendapatkan nilai sum sebesar 2117, mean 81,42, standar deviasi 11,96 variance 143,05, nilai maksimum 100 dan nilai minimum 41.

Tabel 4. Kategorisasi Nilai Resiliensi

Resiliensi			
Kategori	Interval	Frequency	Percent %
Baik Sekali	≤ 90	5	19,23%
Baik	73 – 89	18	69,24%
Kurang	55 – 72	2	7,69%
Kurang Sekali	40 – 54	1	3,84%
Total		26	100%

Berdasarkan kategorisasi variabel resiliensi pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini, memiliki skor resiliensi pada kategori baik sebanyak 18 dari 26 pemain yang menjadi subjek, atau sebesar 69,24% persen dari 100% subjek yang terlibat. Ada juga yang memiliki skor resiliensi dengan kategori baik sekali sebanyak 5 pemain dari 26 pemain yang menjadi subjek, atau sebesar 19,23% dari 100% subjek yang terlibat, ada juga kategorisasi kurang pada skor resiliensi sebanyak 2 dari 26 pemain atau sebesar 7,69% dari 100%. Dan kategorisasi kurang sekali sebanyak 1 dari 26 pemain atau sebesar 3,84% dari 100% subjek yang terlibat. Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemain voli putri H2R Pekanbaru memiliki skor kurang pada variabel r resiliensi.



Gambar 4.2. Histogram resiliensi

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel regulasi emosi dan resiliensi yang dianalisa dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23,0 for windows. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis. Kaidah yang dipakai, bila

dari nilai asymp. Sig. 2 tailed (Kolmogorov-Smirnov) > 0,05 maka sebaran normal, sebaliknya jika asymp. Sig. 2 tailed < 0,05 maka sebaran tidak normal.

Tabel 5. Uji Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Regulasi Emosi	Resiliensi
N		26	26
Normal Parameters^{a,b}	Mean	114.92	81.42
	Std. Deviation	8.265	11.961
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.152
	Positive	.140	.099
	Negative	-.125	-.152
Test Statistic		.140	.152
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.126 ^c

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai asymp. Sig. 2 tailed sebesar 0,200 ($\rho > 0,05$) dan variabel resiliensi memiliki nilai asymp. Sig. 2 tailed sebesar 0,126 ($\rho > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua dara dari variabel regulasi emosi dan resiliensi berdistribusi normal.

3. Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji *korelasi product moment* secara SPSS dengan asumsi bahwa jika nilai r hitung \geq nilai r table maka hipotesis yang diajukan terjawab dan ada hubungan. Hipotesis yang diajukan sebelumnya “Terdapat hubungan regulasi emosi terhadap resiliensi performa pertandingan atlet bola voli H2R Pekanbaru”. Berdasarkan analisis inferensial untuk mengetahui arah dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 23.0 for windows. Hal ini ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		Regulasi Emosi	Resiliensi
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.798**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1707.846	1972.846
	Covariance	68.314	78.914
	N	26	26
Resiliensi	Pearson Correlation	.798**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1972.846	3576.346
	Covariance	78.914	143.054
	N	26	26

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

Hasil output dari dua variable di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi yang sama yaitu sebesar 0,798. Karena nilainya mendekati 1 maka hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi dapat dikatakan kuat. Hasil output di atas menunjukkan nilai sig. (2-tailed) bertanda positif (0.00), artinya apabila variable regulasi emosi tinggi maka resiliensi saat pertandingan meningkat.

Untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel maka dilakukan pengujian signifikansi. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

Menentukan hipotesis nol dan hipotesis alternatif :

H₀ : Artinya tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

H_a : Artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi

Hasil output di atas menunjukkan nilai pearson correlation sebesar 0.798. Dasar Pengambilan keputusan :

Jika nilai signifikansi > 0.05, artinya H₀ diterima

Jika nilai signifikansi < 0.05, artinya H₀ ditolak

Kesimpulan dari hasil di atas adalah : Nilai signifikansi sebesar lebih dari tingkat alpha (0.798 > 0.05) maka hipotesis nol diterima, artinya terdapat hubungan regulasi emosi terhadap resiliensi performa pertandingan atlet bola voli H2R Pekanbaru.

4. Pembahasan

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada bulan Juni 2024 dengan mengisi kuisioner sebanyak 60 butir yang masing masing terdiri dari 35 butir untuk tes regulasi emosi dan 25 butir untuk resiliensi, responden sebanyak 26 pemain bola voli H2R putri Pekanbaru. Penelitian ini berdasarkan nilai yang diambil dari beberapa indikator sehingga tujuan penelitian ini terlaksana yakni ingin mengetahui dari hubungan kedua variable yang telah disebutkan diatas.

Sebelum adanya uji hipotesis, maka dilakukan terlebih dahulu uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji normalitas pada penelitian menggunakan uji Kolmogorov-smirnov ini dapat dilihat pada tabel 4.7 yang memiliki nilai asymp sig. sebesar ialah 0,200 untuk variable regulasi emosi dan 0,126 untuk variable resiliensi sehingga data yang telah dikumpulkan memiliki distribusi normal sebab data memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis dengan teknik *Pearson product moment* diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti atau diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada pemain bolavoli H2R Pekanbaru. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) = 0,798 lebih tinggi dari signifikasi 0,05. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada pemain bola voli yang dimiliki atlet putri tersebut.

Dalam beberapa pekan terakhir pemain bola voli putri disibukan dengan kegiatan pertandingan yang berbeda beda sehingga pemain banyak yang mengalami stress, waktu istirahat malam mereka digunakan bertanding sehingga kebanyakan dari mereka ingin rest dan istirahat, namun tuntutan dari club H2R sebelumnya yang harus menjadi juara pada setiap event pertandingan yang sudah menjadi kesepakatan Bersama, beberapa momen event pertandingan dengan kondisi suasana yang berbeda, banyak sedikitnya penonton dan berat dan imbangnya lawan menjadi hal yang harus diperhitungkan.

Stres yang dialami oleh pemain bola voli dapat muncul dengan berbagai bentuk respon seperti yang dikemukakan oleh Sarafino dalam (Dwi Oktavyanti, 2019) yaitu gangguan kognisi seperti kurang berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak mampu mengambil keputusan; gangguan emosi seperti mudah tersinggung, marah, dan gelisah; gangguan fisiologis seperti tremor atau gemetar, mudah lelah, dan sebagainya; serta gangguan perilaku seperti penurunan prestasi permainan, penurunan minat latihan, dan ketidakjujuran dalam bermain. Adanya keadaan ini membuat pemain bola voli tidak dapat mengerjakan aktivitas permainan dan tugas-tugas

dengan optimal. Dalam suasana pertandingan, tekanan yang dirasakan oleh pemain seringkali mempengaruhi kemampuan kognitif mereka, sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi dan membuat keputusan cepat. Emosi yang tidak stabil dapat menyebabkan pemain mudah marah dan gelisah, sementara gangguan fisiologis seperti gemetar dapat mengganggu kinerja fisik mereka. Semua ini mengarah pada penurunan performa secara keseluruhan, baik dalam konteks latihan maupun dalam pertandingan sebenarnya.

Menurut Ross, Neibling, dan Heckert dalam (Xhakollari, 2016), ada beberapa penjelasan untuk peningkatan tingkat stres pada pemain bola voli. Pertama, pemain harus membuat penyesuaian signifikan terhadap kehidupan kompetisi. Kedua, karena tekanan pertandingan, ada ketegangan yang ditempatkan pada hubungan antar pemain dan pelatih. Ketiga, pengaturan tempat tinggal dan perubahan gaya hidup berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh pemain. Selain itu, pemain bola voli mengalami stres terkait dengan tuntutan latihan, dukungan tim, dan keterampilan bermain yang tidak efektif.

Dalam suasana pertandingan, tekanan ini dapat tercermin dalam penyesuaian terhadap lingkungan kompetisi, ketegangan dalam hubungan antar pemain dan pelatih, serta perubahan rutinitas dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi kinerja. Stres dari tuntutan latihan, dukungan yang tidak memadai, dan keterampilan bermain yang kurang efektif juga dapat berdampak pada kemampuan pemain dalam menghadapi tekanan pertandingan. Akibatnya, pemain mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan yang tepat, dan menjaga stabilitas emosi selama pertandingan, yang semuanya dapat mengurangi performa mereka di lapangan.

Didukung oleh penelitian Putri (2015) tentang regulasi emosi pada pemain bola voli menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang disebabkan oleh stres terhadap pemain yang paling dominan yaitu masalah kinerja di lapangan. Aktivitas non-kompetisi yang banyak akan menyebabkan pemain kelelahan dan kesulitan mengatur waktu, sehingga berdampak pada performa yang tidak optimal selama pertandingan. Peristiwa stres pada dasarnya merupakan komponen emosional dan pemain yang mampu meregulasi emosi merupakan faktor penting yang menentukan bahwa mereka juga dapat resiliensi (Caston & Mauss, 2011).

Menurut (Gross, 2014) regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan ia memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi. Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur. Karena emosi adalah proses multi komponen yang berkembang dari waktu ke waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam "dinamika emosi". Adapun contoh regulasi emosi yang disadari, seperti memutuskan untuk mengubah topik yang mengecewakan, atau menggigit bibir ketika marah. Namun, regulasi emosi juga dapat terjadi tanpa kesadaran, seperti ketika seseorang melebih-lebihkan kegembiraan setelah menerima hadiah yang tidak menarik atau kapan seseorang dengan cepat mengalihkan perhatian dari sesuatu yang menjengkelkan.

Troy dan Mauss (2011) mengusulkan bahwa kemampuan regulasi emosi adalah moderator, menyarankan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi internal yang tinggi agar lebih cenderung menampilkan resiliensi setelah kesulitan (*adversity*), dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

mengulas beberapa faktor tingkat resiliensi individu yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti koping positif (*positive coping*), pengaruh positif, berpikir positif, dan kontrol

perilaku. Untuk tujuan ini, pengalaman reguler dari pengaruh positif setelah kejadian buruk tampaknya penting untuk meningkatkan resiliensi. Penggunaan strategi untuk meningkatkan regulasi emosi positif mungkin sangat penting untuk meningkatkan hasil resiliensi.

Penelitian yang serupa juga dilakukan (Setyobroto, 2022) dalam penelitiannya memaparkan bahwa sebagai atlet apabila tidak mempunyai kepercayaan diri penuh, maka tidak akan mencapai cita-cita. Kurangnya kepercayaan diri menjadikan terhambatnya atlet dalam mencapai berprestasi tinggi. Atlet yang mengalami kegagalan biasanya akan diliputi perasaan putus asa dan beban untuk menjadi menang. (Weinberg & Gold, 2015) menjelaskan bahwa kepercayaan diri memberikan dampak pada atlet, antara lain konsentrasi, emosi, strategi, usaha, momentum dan sasaran.

Regulasi emosi yang rendah sangat merugikan untuk seorang atlet termasuk pada atlet karate. Sebaliknya berbeda apabila atlet yang memiliki regulasi emosi yang tinggi, akan sangat menguntungkan dalam mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan. Permasalahan dalam regulasi emosi saat ini tidaklah begitu menjadi masalah besar bagi atlet. Hal ini di dukung dengan latihan rutin, seringnya diadakan uji coba pertandingan dan kesiapan atlet yang sudah matang saat akan menghadapi pertandingan. Kesiapan atlet yaitu selain adakan uji coba pertandingan dan penggemblengan mental yang penuh tekanan. Tekanan-tekanan yang diberikan kepada atlet dimaksudkan agar atlet mempunyai mental yang keras dan tangguh.

Menurut Kroll dalam (Ravaie & Kumoluhadi, 2016) aspek-aspek kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari keluhan somatik, takut akan kegagalan, perasaan tidak mampu, hilangnya kontrol dan merasa bersalah. Keluhan somatic merupakan adanya situasi diri akibat stress dengan aktifitas fisiologis yang tinggi, contohnya seperti cemas menghadapi pertandingan dan efeknya, sebagai contoh buang air kecil, perut mulas, gemetar, tangan berkeringat. Takut akan kegagalan biasanya termanifestasi sebagai perasaan cemas dan pesimis atlet karena mempersepsikan gagal saat bertanding. Perasaan tidak mampu yakni perasaan bimbang atau ragu seorang atlet ketika akan bertanding dipenuhi rasa bersalah pada dirinya, akibat tidak mampu. Hilangnya kontrol biasanya berbentuk sikap diri yang tiba-tiba seolah-olah dikontrol adanya faktor eksternal, dimana tidak sedang mengatur segala hal yang sedang terjadi saat itu, contohnya beruntung. Hal ini akibat persepsi atlet yang tidak yakin terhadap kemampuannya. Terakhir, perasaan bersalah karena kesalahan diri yang dilakukan adanya kesalahan sia-sia ataupun akibat dipaksa melakukan kesalahan. Semua itu terjadi wajar dalam pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas serta pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi terhadap resiliensi performa pertandingan atlet bola voli H2R Pekanbaru. Adapun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi memiliki arah positif terhadap resiliensi. Hal ini dibuktikan bahwa nilai korelasi (r) = 0,798 dan nilai signifikansi 0,05. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada pemain bola voli yang dimiliki atlet putri tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, Y. I. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Atlet Basket Karanganyar. *Skripsi Program Studi Strata 1 Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rikena Cipta.
- Bester, G., & Kuyper, N. (2020). The Influence of Additional Educational Support on Poverty-Stricken Adolescents' Resilience and Academic Performance. *Africa*
- Ari Subarkah, et all. (2013). Unggul dalam Kepeleatihan Cabang Olahraga Pendidikan Jasmani dan Manajemen Olahraga. In *eBook J - Unggul dalam Kepeleatihan Cabang Olahraga*.
- Kholbianawati, N., & Hidayati, E. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan) (EISSN: 2614-8854) Volume 6, Nomor 8, Agustus 2023 (6319-6324)*, 6, 6319–6324.
- Nopembri, S. (2019). *WANITA, OLAHRAGA, DAN MEDIA: DARI PARTISIPASI SAMPAI EKSPLOITASI*. 1–15.
- Paulana, Andi Nadira, I. F. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Volume 1, No. 2, Juli 2021 Hal. 076 – 083, 1(2)*, 76–83.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Talan, R., M. Irfan Hasanuddin, Ermelinda Y.P. Larung Nur Amin, R. S. M. I. H. B. K., Jumaking, Wani, B., Nilawati, I., & Karyasa, T. B. (2023). *Olahraga*. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOG.
- Bird, G., & Viding, E. (2014). Neuroscience and Biobehavioral Reviews The self to other model of empathy : Providing a new framework for understanding empathy impairments in psychopathy , autism , and alexithymia. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 520–532. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.09.021>
- Halimatussa'diyah, L. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Konsentrasi pada Atlet UKM Menembak Unesa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1–7.
- Hernández, A. L., Escobar, S. G., Ivonne, N., Arratia, G., Fuentes, L., & Eguarte, B. E. B. (2019). and Resilience in Emerging Adults. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(47), 129–148.
- Mathios, D., Kim, J. E., Mangraviti, A., Phallen, J., Park, C., Jackson, C. M., Garzon-muvdi, T., Kim, E., Theodros, D., Polanczyk, M., Martin, A. M., Suk, I., Ye, X., Tyler, B., Bettegowda, C., Brem, H., Pardoll, D. M., & Lim, M. (2016). Supplementary Materials for. *Www.Sciencetranslationalmedicine.Org/Cgi/Content/Full/8/370/370ra180/DC1*. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aag2942>
- Muflih Wahid Hamid, Nukhravi Nawir, M. R. (2023). Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation Volume 7 Nomor 1 Maret 2023 e-ISSN: 2597-7016 Dan p-ISSN: 2598-4055*, 7, 50–59.
- Paula, M., & Kogoya, V. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*,

Volume 8 Nomor 9 Tahun 2021,.

- Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan*. Penerbit NEM.
- Soselisa, S. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Amboina Selection Sport Club (ASSC) Di Ambon*. 006, 5–6.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan; Research and Development*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Sugiyono. (2019c). *statiska untuk penelitian* (ke 30). ALFABETA, cv.
- Theodros, D., Patel, M., Ruzevick, J., & Lim, M. (2015). CNS Oncology Pituitary adenomas : historical perspective , surgical management and future directions. *CNS Oncology*, 4, 411–429. <https://doi.org/10.2217/cns.15.21>
- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. In *Emotion and Cognition* (1st ed., Vol. 247). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. In *Salinan Perpres UURI* (pp. 1–89).
- Yves Pinder, J. (2021). Social art and resilience after the crash: plugging holes and making whole? *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.1080/13569783.2020.1851179>