

Analisis Hubungan *Emotion Regulation* Dengan *Self Control* Pada Atlet Pencak Silat

Muhammad Helmi Assalamy*, Firman Septiadi, Muhammad Saleh

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: helmiassalamy@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the relationship between Emotional Regulation and Self-Control among adolescent athletes engaged in extracurricular Pencak Silat activities. Employing a quantitative approach with a correlational research design, the study involved 30 students from SMA Negeri 3 Kota Sukabumi as research subjects. Data collection utilized the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to assess emotional regulation and the Self-Control Ability Scale, referencing aspects of Behavior Control, Cognitive Control, and Decisional Control. The results of Pearson correlation analysis revealed a moderately positive relationship between Emotional Regulation and Self-Control among Pencak Silat athletes ($r = 0.535$, $p = 0.002$). The statistically significant correlation indicates that higher emotional regulation abilities are associated with better self-control among athletes. These findings suggest that effective emotional management in athletes contributes to their ability to control behavior and emotional responses during competitive events. The conclusion drawn from this research indicates a significant relationship between Emotional Regulation and Self-Control among adolescent Pencak Silat athletes. This outcome has important implications, suggesting that the development of emotional regulation skills can be an effective strategy in enhancing athletes' self-control, enabling them to perform better in sports competitions. This study provides insights into the importance of emotional management in improving athletes' performance and can serve as a foundation for further development in mental training for adolescent athletes.

Keywords: Pencak silat, *Emotion Regulation*, *Self Control*,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri pada atlet remaja yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional, penelitian ini melibatkan 30 siswa/siswi dari SMA Negeri 3 Kota Sukabumi sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan skala Kemampuan Pengendalian Diri yang mengacu pada aspek-aspek Kontrol Perilaku, Kontrol Kognitif, dan Pengendalian Keputusan. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri pada atlet pencak silat ($r = 0.535$, $p = 0.002$). Nilai korelasi yang signifikan secara statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, semakin baik kemampuan pengendalian diri atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif pada atlet berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam mengontrol perilaku serta respons emosional saat berkompetisi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri pada atlet Pencak Silat remaja. Hasil ini memberikan implikasi penting bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengendalian diri para atlet, memungkinkan mereka untuk tampil lebih baik dalam kompetisi olahraga. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam meningkatkan performa atlet dan dapat menjadi landasan untuk pengembangan lebih lanjut dalam pelatihan mental bagi atlet remaja.

Article History:

Received 2023-07-20

Revised 2023-12-12

Accepted 2023-12-31

DOI:

10.31949/educatio.v9i4.6211

Kata Kunci: Pencak Silat, *Emotion Regulation*, *Self Control*

PENDAHULUAN

Olahraga dan manusia (masyarakat) adalah suatu yang tidak terpisahkan karena memiliki dampak besar bagi masyarakat. Olahraga mampu menciptakan pembangunan karakter (*character building*) sehingga dapat dijadikan jembatan untuk membangun *self confidence*, identitas bangsa atau daerah serta menjadikan kebanggaan nasional. KONI. Atlet adalah orang yang menjadikan olahraga sebagai profesinya dan berpartisipasi di dalamnya sesuai dengan minat dan keterampilannya. Menurut (Satiadarma, 2000) atlet adalah individu yang memiliki ciri khas, bakat, pola perilaku dan kepribadian, serta pengalaman hidup yang khas bagi dirinya. Ketangguhan mental dan kemampuan mengendalikan diri sepanjang pertandingan hingga akhir adalah salah satu atribut terpenting seorang atlet. Khususnya bagi para atlet pencak silat yang tidak hanya mengutamakan penguasaan teknik silat dan menjaga kondisi tubuh yang prima, tetapi juga menjaga pengendalian diri dan kestabilan emosi agar efektif dalam melakukan teknik menyerang dan bertahan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan. Menurut Carr dalam (Badriyah, 2018) Ketika suatu organisme menghadapi tantangan yang membatasi mobilitasnya, emosi muncul, mendorong mobilisasi semua sumber daya untuk mengatasi tantangan tersebut dan mendorong organisme untuk mencelakai musuhnya tanpa adanya pertimbangan terlebih dahulu. Hurlock dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa kontrol diri muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensinya. Atlet pencak silat dituntut untuk selalu menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding, kemampuan untuk mengatasi gangguan yang dapat menurunkan performa saat bertanding baik fisik maupun psikis perlu ditingkatkan agar mampu bertahan di segala situasi ketika pertandingan. Sangat penting untuk memiliki kontrol diri, terutama untuk atlet seni bela diri. Seorang atlet bela diri yang melatih pengendalian diri akan menyadari bahwa ia memiliki pilihan dan dapat mengarahkan tindakannya. Kebijakan dalam pengambilan keputusan atau disebut juga pengendalian diri juga dapat disebut sebagai latihan pengendalian perilaku. Pengendalian perilaku adalah Ketika seseorang mempertimbangkan beberapa pilihan sebelum mengambil tindakan. seorang individu akan mencoba mengarahkan diri mereka ke arah yang mereka inginkan dengan menggunakan berbagai faktor sebelum mereka bertindak. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya semakin kuat juga kemampuan seseorang mengontrol perilakunya.

Thompson (dalam Lewis et al., 2008) menyatakan bahwa unsur utama yang menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri ialah keyakinan individu terhadap dirinya dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Para atlet remaja yang ditemui dalam beberapa event pertandingan seperti Popda dan Olimoiade olahraga siswa nasional (O2sn) mengaku pernah dengan sengaja melakukan pelanggaran dengan memukul wajah atau area yang dilarang di serang dalam peraturan pertandingan pada saat pertandingan berlangsung. Salah satu alasan mengapa atlet melakukan hal tersebut adalah karena rasa dendam pada saat pertandingan entah itu dicurangi lawan atau tidak puas dengan keputusan wasit/juri walaupun pada saat pertandingan di temani oleh seorang pendamping atlet.

Dari penjelasan di atas, ada asumsi bahwa terdapat variabel lain yang berhubungan dengan kemampuan Pengendalian Diri, khususnya bagi atlet remaja, yaitu kemampuan Regulasi Emosi. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa pengendalian diri berkaitan erat dengan cara seseorang mengambil keputusan, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting bagi atlet untuk menunjukkan performa terbaiknya. Berdasarkan premis tersebut, peneliti berasumsi bahwa kemampuan pengendalian diri dan regulasi emosi atlet pencak silat selama pertandingan saling berinteraksi. Artinya, semakin tinggi variabel X (Regulasi Emosi), maka semakin tinggi pula variabel Y (Pengendalian Diri) dan sebaliknya, semakin rendah variabel X (Regulasi Emosi), maka semakin rendah pula variabel Y (Pengendalian Diri).

Berdasarkan asumsi ini, peneliti bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang keterkaitan kedua variabel ini dalam konteks atlet pencak silat remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi yang diteliti adalah siswa/siswi (atlet) dari SMA Negeri 3 Kota Sukabumi yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat, yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode sampling jenuh (Sugiyono, 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan sebuah angket yang merujuk pada instrumen penelitian regulasi emosi yang dikembangkan oleh Radde & Nur Aulia Saudi (2021), yaitu Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). ERQ merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi regulasi emosi. Alat ukur ini pertama kali diperkenalkan oleh Gross & Jazaieri (2014) yang membaginya menjadi dua strategi dalam mengatur emosi, yaitu strategi cognitive reappraisal (penilaian kognitif ulang) dan strategi expressive suppression (penekanan ekspresi emosi). Untuk mengukur skala kemampuan Pengendalian Diri, peneliti menggunakan skala Kemampuan Pengendalian Diri yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973) dalam Nur Ghufron & Risnawita (2017), yang mencakup Kontrol Perilaku (behavior control), Kontrol Kognitif (cognitive control), dan Pengendalian Keputusan (decisional control).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistika inferensial. Mengingat tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara kedua variabel, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi. Data yang terkumpul telah terdistribusi secara normal, sehingga analisis korelasi menggunakan teknik korelasi product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut, yaitu regulasi emosi variabel bebas (X) dan *Self Control* variabel terikat (Y), peneliti menggunakan uji hubungan korelasi hubungan kedua item menggunakan Correlation Pearson dengan bantuan program SPSS versi 25.0 for Windows dan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Korelasi *Emotion Regulation* dan *Self Control*

		Emotion Regulation	
		Emotion Regulation	Self Control
<i>Emotion Regulation</i>	Pearson Correlation	1	.535**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	30	30
<i>Self Control</i>	Pearson Correlation	.535**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	30	30

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis korelasi antara Emotion Regulation dan Self Control dari sampel sejumlah 30 siswa/i atlet SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Nilai Korelasi Pearson antara Emotion Regulation dan Self Control adalah 0.535 (yang ditandai dengan ** menunjukkan tingkat signifikansi yang penting). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara Emotion Regulation dan Self Control. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka cenderung tinggi juga tingkat pengendalian diri. Nilai signifikansi (Sig.) yang tercatat pada tingkat 2-tailed adalah 0.002. Nilai signifikansi yang lebih rendah dari ambang nilai 0.05 menunjukkan bahwa hubungan antara Emotion Regulation dan Self Control adalah signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keduanya bukanlah hasil kebetulan semata, melainkan ada hubungan yang nyata antara kemampuan regulasi emosi dengan pengendalian diri pada atlet remaja yang menjadi subjek penelitian. Kedua variabel ini memiliki nilai N (jumlah sampel) yang sama, yaitu 30, yang menunjukkan bahwa analisis korelasi dilakukan berdasarkan pada keseluruhan sampel yang tersedia.

Dari hasil uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Emotion Regulation (Regulasi Emosi) dengan Self Control (Pengendalian Diri) pada siswa atlet SMA Negeri

3 Kota Sukabumi yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat. Semakin baik kemampuan dalam mengatur emosi, semakin baik pula kemampuan untuk mengendalikan diri. Averill (1973) berpendapat Sebuah variabel psikologis yang dikenal sebagai pengendalian diri (*Self Control*) mencakup kapasitas individu untuk mengubah perilaku, mengendalikan informasi yang tidak diinginkan, dan membuat keputusan berdasarkan apa yang mereka yakini. Dalam kategori sedang dapat dikatakan bahwa kemampuan *Emotion Regulation* dengan *Self Control* pada atlet dikatakan cukup. Hal ini sesuai seperti yang di katakan Berk (dalam Rachdianti, 2011) bahwa pengendalian diri (*Self Control*) adalah kemampuan individu dalam menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial terkhusus dalam atlet adalah ketika ia mampu mengendalikan dirinya pada saat pertandingan. Berdasarkan aspek keseruluan pada *Emotion Regulation* dan *Self Control* nilai rata-rata seluruh subjek berada tingkatan sedang. Menurut (Nur Ghufron, 2017) setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu dengan control diri sehingga para individu dalam hal ini atlet-atlet dapat menekan kontrol emosi yang berlebihan dari dalam diri.

Emotion Regulation, atau regulasi emosi, mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengatur respons emosional terhadap berbagai situasi atau stimulus yang memicu emosi (Alfian, 2014; Aprisandiyas & Elfida, 2012). Di sisi lain, *Self Control* atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengatur dan mengontrol perilaku serta respons emosional, terutama dalam situasi yang menantang (Indiyani et al., 2021; Lubis & Dewi, 2021). Dalam konteks atlet pencak silat, pentingnya *Emotion Regulation* sangat terkait dengan pengaruhnya terhadap *Self Control*. Seorang atlet yang memiliki kemampuan baik dalam mengatur emosi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik pula dalam mengendalikan diri ketika berada dalam situasi yang menantang atau saat bertanding (Mylsidayu, 2022). Regulasi emosi yang baik membantu atlet dalam menjaga fokus, menangani stres, dan mengelola tekanan yang timbul selama persiapan dan saat berkompetisi. Misalnya, atlet yang dapat mengatur emosinya dengan baik akan cenderung lebih tenang, fokus, dan tidak terpengaruh oleh gangguan emosional saat menghadapi keputusan kritis atau situasi yang menegangkan dalam pertandingan. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus pada strategi serta reaksi yang tepat menjadi hasil dari kemampuan mereka dalam mengatur emosi, yang pada gilirannya memengaruhi *Self Control* mereka. Oleh karena itu, dalam konteks pencak silat, terdapat hubungan yang saling memengaruhi antara *Emotion Regulation* dan *Self Control*. Regulasi emosi yang baik pada atlet membantu dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri mereka, memungkinkan mereka untuk bertindak dengan lebih efektif dan responsif dalam menghadapi situasi-situasi yang menantang selama berlatih atau bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi antara *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi) dan *Self Control* (Pengendalian Diri) pada 30 siswa/i atlet SMA Negeri 3 Kota Sukabumi yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang moderat antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi Pearson sebesar 0.535 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara regulasi emosi dengan pengendalian diri. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi, semakin tinggi juga tingkat pengendalian diri.

Hasil ini mengindikasikan bahwa atlet-atlet yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol diri mereka sendiri saat berada dalam situasi yang menantang, seperti saat bertanding dalam olahraga pencak silat. Hal ini sesuai dengan teori-teori yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi (*Emotion Regulation*) berhubungan erat dengan kemampuan pengendalian diri (*Self Control*), memungkinkan atlet untuk tetap fokus, mengelola stres, dan menangani tekanan yang muncul selama kompetisi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan pengendalian diri pada atlet pencak silat. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengendalian diri para atlet, sehingga memungkinkan mereka untuk tampil lebih baik dalam kompetisi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263-275.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0034845>
- Badriyah, L. (2018). Sikap mengontrol diri dalam menurunkan kecenderungan berperilaku agresif pada remaja. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 13-22. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1567>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Indiyani, A. T., Nurmala, M. D., & Handoyo, A. W. (2021). Self-Control Pada Anak Jalanan Usia Remaja di Kota Serang dan Alternatif Penanganannya dalam Bimbingan dan Konseling. *pedagogika*, 217-231.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, A. L. F. (2008). *Handbook Of Emotions* (third). The Guilford Press.
- Lubis, M., & Dewi, R. S. (2021). Resilience in Early Childhood. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 1069-1077.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nur Ghufron, M. & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Cetakan II. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 40–41.
- Radde, H. A., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. ALFABETA.