

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KONSENTRASI PADA ATLET UKM MENEMBAK UNESA

Lina Halimatussa'diyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: linahalimatussadiyah@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak Unesa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik sampling jenuh, sampel terdiri dari 84 atlet ukm menembak Unesa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang diadaptasi dari teori Gross & Thomson (2007) dan alat tes konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari Harris & Harris (1984). Dalam menganalisis data yang terkumpul menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,643$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), berdasarkan hasil analisis hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak unesa. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi pula konsentrasi atlet sedangkan semakin rendah tingkat regulasi emosi atlet maka semakin rendah pula konsentrasi atlet.

Kata Kunci: regulasi emosi, konsentrasi, atlet

Abstract

This study aims to determine the relationship between regulation of emotion and concentration in SMEs shooting Unesa. This study uses quantitative research methods with saturated sampling techniques, the sample consisted of 84 SMEs athletes shot Unesa. The research instrument used was the emotion regulation scale adapted from the theory of Gross & Thomson (2007) and the concentration test equipment using the Grid Concentration Exercise adopted from Harris & Harris (1984). In analyzing the collected data using product moment correlation techniques. The results of the research conducted show the correlation coefficient value $r = 0.643$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), based on the results of the hypothesis analysis it can be concluded that there is a relationship between emotion regulation and concentration in SME athletes shooting villages. The higher the level of emotion regulation, the higher the concentration of athletes while the lower the level of emotion regulation of athletes, the lower the concentration of athletes.

Keywords: regulation of emotions, concentration, athletes

PENDAHULUAN

Atlet merupakan salah satu profesi yang banyak diminati oleh orang Indonesia saat ini. Karena menjadi seorang atlet selain untuk profesi juga sebagai penyaluran hobi yang disukai. Terlebih lagi banyaknya cabang olahraga saat ini yang sudah mulai masuk di Indonesia. Olahraga merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo (2005) olahraga adalah suatu serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Berolahraga secara teratur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, olahraga juga merupakan aktivitas yang dapat melatih tubuh manusia tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental.

Salah satu cabang olahraga yang akhir-akhir ini sedang berkembang di Indonesia yaitu cabang olahraga menembak. Perkembangan olahraga menembak dapat

dilihat dari banyaknya atlet baru dalam cabang olahraga menembak dan dari banyaknya peserta yang mengikuti pertandingan yang diadakan oleh klub-klub menembak, pengurus daerah dan juga pengurus besar Persatuan Olahraga Berburu dan Menembak Seluruh Indonesia (PB Perbakin). Olahraga menembak merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan mampu membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang tangguh, penuh semangat, kerja keras dan pantang menyerah menghadapi tantangan di masa-masa yang akan datang. Dengan demikian cabang olahraga menembak akan melahirkan banyak atlet yang berkualitas dan dapat membawa nama Indonesia ke kancah Nasional dan Internasional.

Olahraga menembak merupakan olahraga yang tergolong olahraga yang menarik, dimana dalam pelaksanaannya dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar

mampu melakukan teknik yang tepat sehingga tembakannya mampu mengenai sasaran dengan tepat. Atlet olahraga menembak tidak hanya latihan fisik yang diperlukan namun juga kemampuan psikis yang harus dipersiapkan, oleh karenanya atlet harus mampu mempersiapkan dirinya sendiri dari dalam maupun dari luar sehingga hasil yang didapat dalam pertandingan tidak mengecewakan.

Dalam olahraga menembak atlet harus memiliki serta menguasai teknik NABITEPI (Napas-Bidik-Tekan-Picu). Dalam hal ini atlet harus mampu memiliki konsentrasi yang tinggi agar atlet mampu menembak sesuai dengan sasaran. Kemampuan konsentrasi memegang kontribusi yang besar untuk atlet agar mampu mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilannya agar dapat memenangkan suatu pertandingan.

Tidak terkecuali di Universitas Negeri Surabaya yang membentuk suatu UKM Menembak karena banyaknya peminat di olahraga ini. Di dalam UKM menembak yang ada di unesa ini dibentuk bukan hanya untuk menyalurkan hobi dari mahasiswa, namun juga dijadikan sebagai ajang keikutsertaan di dalam lomba-lomba yang bergengsi. Sejumlah prestasi diharapkan banyak diperoleh oleh UKM menembak Unesa dari berbagai tingkat mulai dari regional hingga nasional. Sebelum mengikuti pertandingan mahasiswa sering mengikuti latihan setiap minggunya untuk melatih performa dan ketangkastannya.

Dalam bertanding para atlet diharuskan mampu memiliki konsentrasi yang tinggi agar mampu memenangkan permainan. Nideffer dan Sagal (dalam Ongko dan Jannah, 2016) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas atau *width (broad* atau *narrow)* dan dimensi pemusatan atau *focus (internal* atau *external)*. Atlet yang memiliki daya tahan fisik yang baik, kekuatan otot-otot lengan serta tangan, dan pengetahuan teknik maupun taktik yang mumpuni tidak akan dapat memberikan poin tinggi apabila tembakan yang dilepaskan tidak tepat sasaran. Mulai dari mempersiapkan tembakan, mengarahkan tembakan kepada sasaran, atlet harus mampu memastikan konsentrasinya dan fokusnya terjaga dengan baik. Sehingga, dapat dikatakan bahwa dalam setiap kegiatan menembak atlet harus memiliki konsentrasi yang mumpuni. Apabila konsentrasi atlet terpecah, terutama dalam keadaan atlet akan melepaskan tembakan, maka kemungkinan besar tembakan tersebut tidak akan mampu mengenai sasaran yang diinginkan.

Hal serupa juga terjadi pada atlet UKM menembak di Unesa dimana saat pertandingan dimulai, terlihat atlet yang belum mampu menjaga fokusnya di sasaran tembakannya, sehingga sering terjadi tembakan yang dilepaskan meleset atau tidak sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Selain itu, sering terjadi pada saat latihan

atlet sudah melatih dan mempelajari banyak teknik untuk mampu mencapai target, namun pada saat dilapangan pertandingan atlet tidak mampu mengeluarkan teknik yang sudah dipelajarinya. Saat akan melepaskan tembakan atlet terlihat kurang dalam pengaturan nafasnya sehingga bidikannya tidak tepat sasaran.

Konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Jannah, 2017). Saat atlet dalam keadaan konsentrasi, atlet akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang penting bagi kemenangannya (Eysenck & Keabe, 2005). Indahwati & Ristanto (dalam Jannah, 2017) mengemukakan bahwa tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya di dalam pertandingan, sebagai contoh yaitu gagalnya dalam menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi.

Di UKM menembak unesa belum terlihat banyak prestasi yang didapatkan, banyak atlet yang mengikuti pertandingan namun dari berbagai pertandingan yang diikuti masih sedikit yang mendapatkan hasil yang memuaskan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan atlet sering kehilangan konsentrasinya di saat akan menembakkan sasaran, kehilangan konsentrasi pada atlet ini terlihat saat atlet tidak mampu fokus pada 1 titik yaitu arah tembakan, atlet masih memperhatikan dan memikirkan hal-hal yang diluar permainannya, sebagai contoh atlet yang terus memikirkan keadaan sekitar dibandingkan dengan fokus pada performanya di lapangan, hal itu terjadi karena atlet sering melihat tembakan lawan yang menurutnya tembakannya terlihat bagus sehingga atlet menjadi tidak konsentrasi dengan tembakannya sendiri. Atlet juga mengatakan bahwa mereka pernah kehilangan pertandingannya atau mengalami kekalahan yang diakibatkan karena hilangnya konsentrasi karena atlet merasa minder dengan hasil yang didapatkan oleh lawan, mereka takut karena kondisi cuaca saat pertandingan yang kurang menentu, kondisi pertandingan yang tidak sama dengan kondisi pada saat latihan, dan suara teriakan penonton sehingga fokus dan perhatian atlet tidak lagi pada permainannya namun pada hal yang lain.

Di dalam ukm menembak unesa saat di wawancarai atlet mengatakan bahwa konsentrasinya terganggu dan tidak mampu menjaga fokus serta perhatiannya pada titik target sasaran menembaknya. Konsentrasi yang terganggu ini diakibatkan oleh bisingnya suara serta pusat pikiran dari atlet itu sendiri. Hilangnya atau terganggunya

konsentrasi atlet pada saat bertanding inilah yang membuatnya gagal dalam pertandingan, atlet tidak mampu melakukan tugas gerakanya dengan efektif dan juga atlet tidak mampu mengeluarkan semua teknik-tenik yang telah dipelajarinya pada saat latihan, hal inilah yang membuat gagalnya dalam pertandingan karena poin yang didapatkan tidak tinggi.

Untuk mengelola konsentrasi pada atlet dibutuhkan suasana hati yang baik serta kepribadian yang positif. Kepribadian positif yang dimaksud adalah atlet mampu mengelola emosi dirinya agar mampu berkonsentrasi. Untuk dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik tentunya atlet harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi dapat disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017). Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2007).

Dalam pertandingan menembak regulasi emosi sangat dibutuhkan. Melalui proses kognitif, atlet meregulasi emosi yang telah diterimanya dan memilih strategi yang tepat untuk dapat melakukan tugas gerakanya secara efektif. Atlet diharapkan mampu mengantisipasi, memantau atau mengatasi dari gejala emosinya sendiri. Regulasi emosi sangatlah dibutuhkan ketika pada kondisi yang seperti ini. Sehingga dibutuhkan kestabilan emosi yang baik pada saat atlet memulai untuk bertanding. Olahraga menembak yang membutuhkan konsentrasi dalam pertandingan, membutuhkan adanya pengendalian diri melalui regulasi emosi untuk dapat mengontrol diri atlet sehingga dapat berkonsentrasi dalam menembak tepat sasaran.

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang individu alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Gross (2007) mengemukakan strategi-strategi dalam meregulasi emosi diri yaitu *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change* dan *respons modulation*. Dari kelima strategi yang telah dikemukakan, dalam pertandingan menembak dibutuhkan strategi *attention deployment* yaitu strategi dengan cara atlet tidak memperhatikan objek yang dirasakan mengganggu. Ketika atlet tidak dapat mengubah atau memodifikasi situasi eksternal, atlet menembak membutuhkan strategi *attention deployment* yang mengacu pada serangkaian tindakan atlet mengarahkan atensinya pada satu aspek yaitu sasaran targetnya dalam situasi yang mempengaruhi emosi.

Dari hasil wawancara atlet menembak di UKM Unesa pada saat pertandingan atlet seringkali memperhatikan objek-objek pada hal-hal yang mengganggu seperti contoh suara penonton yang riuh dan point yang dicapai lawan. Ketika atlet memperhatikan objek ini emosi atlet menjadi terlalu intens, sehingga menjadikan atlet tidak mampu mengontrol emosinya yang mempengaruhi pada teknik menembak yang dilakukan pada saat pertandingan. Atlet menembak yang masih memperhatikan objek-objek lain pada saat pertandingan menjadikan atlet menembak melakukan tugas gerakanya tidak efektif serta tidak mampu mengeluarkan performanya dengan baik karena kondisi emosinya yang tidak stabil. Atlet mengatakan bahwa suara-suara riuh penonton membuatnya merasakan kesal, marah, dan cemas sehingga menjadikan ketenangan serta konsistensi atlet menjadi tidak stabil.

Atlet ukm menembak mengatakan bahwa ketika didalam pertandingan maupun saat latihan banyak stimulus-stimulus yang membuatnya merasakan tekanan dan mempengaruhi pada emosinya, emosi yang dirasakan bermacam-macam, dari mulai emosi positif sampai pada emosi negative. Sebagai contoh, atlet pada saat pertandingan merasakan marah serta kesal karena ada hal-hal yang mengganggu di tribun penonton membuatnya kehilangan fokus, atlet tetap terpacu dengan objek-objek yang mengganggu tersebut dan kesulitan dalam mengalihkan perhatiannya akibatnya menjadikannya terganggunya konsentrasi atlet.

Said & Jannah (2018) mengemukakan bahwa emosi yang dirasakan terlalu tinggi intensitasnya juga dapat mengganggu irama kehidupan. Misalnya seseorang sering sekali dalam sehari merasa marah dan mudah tersinggung sehingga rekan setim, didalam cabang olahraga tertentu merasa terganggu. Belum lagi performa seseorang yang buruk dalam latihan dan juga pertandingan karena emosi yang sulit dikelola. Tidak hanya berupa emosi negative, terkadang dalam beberapa kejadian, emosi positif yang terlalu tinggi intensitasnya juga dapat mengganggu kinerja dan produktivitas. Seorang atlet merasakan emosi senang secara berlebihan dan begitu bersemangat dalam

menjalani rutinitasnya. Emosi senang yang berlebihan membuatnya hanya ingin berlatih serta mengasah teknik serta kemampuan yang dimiliki. Dalam satu hal ini merupakan hal yang baik namun apabila emosi tersebut tetap tinggi bahkan ketika tubuh sudah mulai lelah serta memerlukan istirahat, kesehatan fisik dapat terganggu seperti terkena cedera dll. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mengetahui cara mengelola emosi yang dirasakan.

Gottman (dalam Widuri, 2012) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Atlet diharuskan memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredakan emosi ketika melakukan pertandingan.

Regulasi emosi yang baik dapat membantu atlet untuk menjaga emosinya tetap berada pada kondisi yang stabil. Kondisi yang stabil dibutuhkan atlet untuk menghadapi suasana pertandingan. Konsentrasi merupakan strategi atlet untuk mengarahkan atau memusatkan perhatian pada aspek emosi dalam suatu situasi dengan tujuan mencapai suatu kondisi emosi tertentu. Penelitian ini akan difokuskan untuk menguji secara empirik hubungan regulasi emosi dan konsentrasi pada atlet menembak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, sehingga pada penelitian ini menggunakan seluruh subjek yaitu 84 atlet ukm menembak unesa dimana 30 subjek sebagai subjek uji coba (*try out*).

Skala regulasi emosi yang digunakan didalam penelitian ini adalah ERQ (*regulation emotion quisionare*) yang diadaptasi dari teori Gross dan Thomson(2007). Skala ini terdiri dari 10 aitem yang mana 6 aitem untuk mewakili strategi *cognitive Reappraisal* dan 4 aitem mewakili strategi *Expressive Suppression*. Peneliti menggunakan alat tes konsentrasi *Grid Concentration Exercise* yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet. Alat tes ini berbentuk table yang memuat secara acak angka dari 00 sampai 99. Cara mengerjakan alat tes ini dengan cara mengurutkan angka dari yang terkecil hingga ke terbesar. Semakin tinggi angka yang didapatkan maka semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet (Harris & Harris, 1984)

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* yang dibantu dengan SPSS 24.0

for windows. Korelasi *product moment* digunakan untuk melihat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan konsentrasi.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan *descriptive statistics*. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Regulasi Emosi	54	21	39	30,20	5,045
Konsentrasi	54	3	13	8,28	3,018

Deskripsi data penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata variabel dari regulasi emosi adalah 30,20 dan rata-rata dari variabel konsentrasi adalah 8,28 dengan nilai minimum dari regulasi emosi adalah 21 sedangkan nilai maksimumnya adalah 39, dan nilai minimum dari variabel konsentrasi adalah 3 sedangkan maksimumnya adalah 13. Nilai standart deviasi dari variabel regulasi emosi adalah 5.045 sedangkan variabel konsentrasi adalah 3.018.

A. Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah penyebaran data pada variabel regulasi emosi dan konsentrasi berdistribusi normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Sebaran data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan jika nilai signifikansinya dibawah 0,05 ($p < 0,05$) maka data tersebut dikatakan normal. Berikut adalah kriteria normalitas data.

Tabel 2. Ketentuan Distribusi Normalitas Data

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig >0,05	Distribusi data normal
Sig <0,05	Distribusi data tidak normal

Adapun hasil uji normalitas data dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov terhadap kedua variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi	0,200	Data berdistribusi normal
Konsentrasi	0,200	Data berdistribusi normal

Hasil uji normalitas data kedua variabel pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi regulasi emosi sebesar 0,200 dan nilai signifikansi konsentrasi sebesar 0,200. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan konsentrasi memiliki sebaran data yang normal karena memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan linier dari kedua variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 24.0 for windows untuk menguji linieritas data. Berikut adalah kriteria dalam uji linieritas.

Tabel 4. Ketentuan Distribusi Linieritas Data

Nilai F Sig	Keterangan
Sig < 0,05	Linier
Sig > 0,05	Non Linier

Kriteria dalam pengujian linieritas hubungan yaitu jika *linierity* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Jika nilai signifikansi yang ditunjukkan lebih dari 0,05 berarti model *nonlinier* tidak signifikan. Berikut adalah hasil uji linieritas dari kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Regulasi emosi* Konsentrasi	0,000	Linear

Berdasarkan table tersebut maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *linierity* dari variabel Y (Konsentrasi) dengan variabel X (regulai emosi) sebesar 0,000 sehingga kurang dari 0,05. Kesimpulannya hubungan antara variabel Y dan variabel X adalah linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah selesainya uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui bahwa data dari hasil pengukuran memiliki asumsi parametric. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis, karena data berdistribusi normal maka teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 for windows.

Tabel 6. Tingkat Keeratan Hubungan

Nilai Koefisien	Keterangan
0,00-0,20	Hubungan sangat lemah
0,20-0,40	Hubungan rendah

0,40-0,70	Hubungan Cukup / Sedang
0,70-0,90	Hubungan Kuat / Tinggi
0,90-1,00	Hubungan Sangat Kuat

Hasil analisis dari korelasi *product moment* menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh variabel regulasi emosi dan konsentrasi adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan pada hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak unesa”

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

	Regulasi Emosi	Konsentrasi
Regulasi Emosi	<i>Pearson correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.643**
	N	54
Konsentrasi	<i>Pearson correlation</i>	.643**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	54

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

Hasil analisis korelasi *product moment* juga menunjukkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan konsentrasi sebesar $r = 0,643$. Hal tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan yang tinggi antara variabel regulasi emosi dengan konsentrasi. Hasil 0,643 didalam kategorisasi pedoman koefisien korelasi merupakan masuk dalam kriteria tinggi, hal ini dikarenakan ketika seorang atlet melakukan regulasi yang baik dalam dirinya maka akan diiringi juga dengan peningkatan konsentrasi pada atlet, dan apabila atlet yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka akan diikuti juga dengan penurunan konsentrasi pada atlet disaat pertandingan. Hal inilah yang menunjukkan bahwa “ada hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak unesa”.

Berdasarkan pada hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa “ada hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak unesa” diterima. Besar hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi mempunyai koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,643 dengan taraf signifikansi 0,000. Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti hubungan berjalan searah. Artinya setiap kenaikan 1 tingkatan regulasi

emosi dapat meningkatkan tingkat konsentrasi sebesar 0,643, sebaliknya setiap penurunan 1 tingkatan pada regulasi emosi sebanyak 0,643. Hasil analisis korelasi *product moment* adalah 0,643 termasuk dalam korelasi tinggi.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wilson, Paper & Schmid (dalam ongko, 2013) yang menyatakan bahwa konsentrasi adalah suatu bentuk pemusatan perhatian pada satu titik dan tidak terpengaruh dengan adanya stimulus dari internal maupun eksternal atlet. Pada dasarnya ketika atlet mampu dalam keadaan meregulasi emosi atau mengontrol emosi atlet didalam lapangan sehingga atlet dapat mengubah ekspresi emosi, mengurangi dampak negative dari emosi atlet baik dalam dampak fisik maupun psikis, tentunya akan memberikan peran penting terhadap meningkatnya konsentrasi pada atlet ukm menembak.

Dari hasil paparan diatas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Harris & Harris (1984) dimana regulasi emosi memiliki hubungan dengan konsentrasi dimana didalam olahraga menembak regulasi emosi yang juga sangat dibutuhkan. Dengan proses kognitif, atlet meregulasi emosi yang telah diterimanya dan kemudian memilih strategi yang tepat agar dapat melakukan tugas gerakanya secara efektif. Dengan kemampuan regulasi ini diharapkan atlet mampu mengontrol emosi-emosi yang muncul ketika sedang dalam pertandingan. Sebab didalam suasana pertandingan banyak kemungkinan stimulus-stimulus dari luar yang mampu membuat atlet memunculkan emosinya. Dalam hal ini atlet membutuhkan strategi-strategi yang dipilihnya yaitu bagaimana atlet mampu untuk mengatasi masalahnya, kemampuan atlet untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif yang muncul disaat pertandingan berlangsung. Selain itu kemampuan atlet yang dengan cepat menenangkan diri kembali setelah atlet merasakan emosi negatif itu muncul yang terlalu berlebihan dan bagaimana cara atlet agar tidak terpengaruh dengan stimulus-stimulus yang membuatnya emosi serta kemampuan atlet agar tetap tenang. Pemilihan-pemilihan strategi dalam mengontrol emosi atau kemampuan regulasi emosi tersebut yang berhubungan dengan bagaimana konsentrasi atlet dilapangan. Ketika atlet tidak mampu meregulasi emosi dengan baik maka secara tidak langsung perhatian atlet menjadi terpecah sehingga atlet tidak hanya fokus pada satu sasaran dan tugas gerakannya, hal tersebutlah yang membuat konsentrasinya pecah. Apabila atlet tidak mampu meregulasi emosi atlet akan menjadi fokus pada stimulus-stimulus lain yang ada disekitarnya dan tidak mampu mengeluarkan performa terbainya.

Hasil analisis korelasi *product moment* dapat mencapai 0,643 dimana hasil tersebut tergolong dalam korelasi tinggi karena dari data deskriptif didapatkan nilai maksimum variabel regulasi emosi sebesar 39 dan rata-rata atlet mendapatkan nilai 30,2. Sedangkan pada variabel konsentrasi mendapatkan nilai maksimum 13 dengan rata-rata atlet mendapatkan nilai 8,28 dimana hal tersebutlah yang membuat nilai korelasi menjadi tinggi. Sisanya, hal lainnya yang mempengaruhi konsentrasi kecuali regulasi emosi adalah faktor-faktor lainnya yaitu faktor dari internal maupun eksternal yaitu fokus, kekuatan stimulus, perubahan, pengulangan, gerakan, sesuatu yang kontras, struktural pemberian stimulus, dan pengalaman.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2017) bahwa regulasi emosi sangatlah penting dan dibutuhkan ketika didalam pertandingan, saat atlet melakukan konsentrasi maka pengelolaan emosi juga harus baik sehingga atlet mampu memfokuskan perhatiannya pada satu titik. Apabila atlet tidak mampu meregulasi emosinya maka konsentrasi atlet akan terganggu. Sehingga apabila regulasi emosi tinggi maka akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi yang tinggi dan apabila regulasi emosi rendah maka akan diikuti dengan penurunan konsentrasi atlet.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Harris & Harris (1984) yang mengemukakan bahwa konsentrasi yang sebenarnya merupakan atensi yang diselektifkan. Hal inilah yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan konsentrasi, sehingga apabila regulasi atlet tinggi maka akan diikuti pula pada tingginya tingkat konsentrasi pada atlet dan begitupula sebaliknya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak. Dengan nilai koefisiensi korelasi yang diperoleh adalah 0,643 dan termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu, dari nilai koefisien korelasi tersebut diketahui arah korelasi adalah positif. Artinya, setiap peningkatan regulasi emosi akan diiringi dengan peningkatan konsentrasi pada atlet dan sebaliknya setiap penurunan tingkat regulasi emosi akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi pula.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang berkaitan dengan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan diantaranya saran untuk subjek penelitian yaitu atlet ukm menembak dan saran bagi peneliti yang lain.

1. Bagi ukm menembak

Bagi ukm menembak dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi. Maka untuk konsentrasi tetap terjaga disaat pertandingan maka dibutuhkan regulasi emosi yang baik pula. Untuk menjaga konsentrasi dibutuhkan perhatian dan fokus yang baik. Konsentrasi ini dapat dilatih dengan rutin melakukan latihan. Selain itu dengan menjaga hubungan yang baik dengan atlet yang lain dan juga pelatih dapat membuat.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya yang juga berkaitan dengan regulasi emosi dan konsentrasi diharapkan dapat menggali lebih banyak lagi dari kedua variabel tersebut. Sehingga dapat menambah referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan aspek psikologis atlet dibidang olahraga. Selain itu disarankan pula untuk menggali juga aspek-aspek psikologis lainnya yang terdapat pada atlet dan bidang olahraga karena dalam penelitian ini hanya terbatas pada regulasi emosi dan konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

_____. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

_____. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

_____. (2015). *Penyusunan skala psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Eysenck, M. W., & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology: A Student's handbook I*. (4th ed). New York: Psychology Press

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation*. Dalam J.J. Gross (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. London: Guildford Press.

Griwijoyo, S. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.

Harris, D. V., & Harris, B. L (1984). *The athlete's guide to sport psychology: mental skill for physical people*. New York: Leisure Press.

Jannah, M. (2012). Peran konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan (*disertasi* program doctor, Universitas Gajah Mada).

_____. (2017). Pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 04(2), 1-5.

_____. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Sulawesi Selatan: Edukasi Pratama Madani.

Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh self-hypnosis terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 03 (02), 1-6.

Matsumoto, D., Yoo, S. H & Nagakawa. (2008). Emotion regulation and adjustment. *Journal of personality and social psychology*. 94(6), 925-937.

Ongko., & Jannah, M. (2016). Pengaruh *mind control training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet putri UKM bola voli Unesa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol 7(1) hal 16-25.

Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (Editor). (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: UGM Press.

Said, H., & Jannah, M. (2018). *Penentu Kemenangan "Problematika dan Solusi Mental Dalam Olahraga"*. Surabaya: Unesa Press.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2016). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas*. 9 (2), 147-156.