**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KETANGGUHAN**

**MENTAL ATLET TAEKWONDO SENIOR**

**KABUPATEN SLEMAN DIY**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND***

***MENTAL TOUGHNESS OF SENIOR TAEKWONDO ATHLETES IN***

***SLEMAN DIY***

**Permana Agung Nugroho, Sheilla Varadhila Peristianto, S.Psi., M.Psi. Psikolog**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

permanaagung445@gmail.com

0823-2258-5480

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet taekwondo senior. Penelitian ini dilakukan kepada 75 atlet taekwondo kategori senior di wilayah Kabupaten Sleman. Hasil Analisis data menggunakan korelasi *product moment* menunjukan nilai korelasi *pearson* 0.642 sebesar dengan signifikansi p < 0,001. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet taekwondo senior. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi ketangguhan mental atlet taekwondo senior.

**Kata Kunci**: Regulasi Emosi, Ketangguhan Mental, Atlet Taekwondo

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and mental toughness of Senior Taekwondo Athletes in Sleman DIY. The hypothesis put forward in this study is that there is a positive relationship between emotion regulation and the mental toughness of senior taekwondo athletes. This research was conducted on 75 taekwondo athletes in the senior category in the Sleman Regency area. Results of data analysis using product moment correlation showed a Pearson correlation value of 0.642 with a significance of p <0.001. This shows that there is a relationship between emotional regulation and the mental toughness of senior taekwondo athletes. The higher the emotional regulation, the higher the mental toughness of senior taekwondo athletes.

**Keywords**: Emotion Regulation, Mental Toughness, Taekwondo Athlete

**PENDAHULUAN**

Mentalitas dalam dunia olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk menuntun atlet dalam mencapai sebuah prestasi. Menurut Adisasmito (2007) menyebutkan bahwa salah satu faktor berprestasi olahraga adalah adanya faktor mental disamping faktor fisik, teknik, dan taktik. Pendapat Gunarsa (2008) juga mempertegas bahwa adanya mental dalam diri atlet menjadi salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan, bahkan jika atlet tersebut memiliki fisik, taktik, dan teknik yang bagus menjadi sia-sia apabila atlet memiliki mental yang buruk.

Isu mentalitas dalam dunia olahraga kerap kali menyebabkan tidak sedikit atlet mengalami kendala dalam mencapai prestasi hal tersebut disebabkan karena adanya tekanan yang dialami oleh atlet. Pendapat Gunarsa (2000) mempertegas bahwa tekanan yang muncul akan mempengaruhi proses atlet dalam meraih prestasi di mana tekanan akan memicu kondisi mental yang menyebabkan atlet merasakan tegang dan timbulnya perasaan cemas. Seperti atlet pada umumnya atlet senior juga merasakan hal serupa di mana seorang atlet yang telah memasuki kategori atlet senior pada dasarnya akan dihadapkan pada sebuah situasi dan tuntutan yang begitu tinggi dikarenakan sedang memasuki fase-fase paling produktif dalam karirnya (Mylsidayu 2014). Selain itu pendapat Balaguer, *et al*., (dalam Espejel, *et al*., 2013) menyatakan bahwa setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah pertandingan akan dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tutuntan fisik dan mental yang tinggi yang dapat mengarahkan atlet pada berbagai konsekuensi negatif yang menyebabkan atlet menjadi tertekan.

Agar atlet tidak menjadi tertekan dibutuhkan mental yang tangguh Mental yang tangguh menjadi salah satu pondasi dalam berprestasi bagi para atlet. Mental yang tangguh dibutuhkan bagi atlet untuk bertahan dalam setiap kondisi dipertandingan yang penuh tekanan (Cowden, 2017). Atlet yang memiliki mental tangguh mampu mengatasi hambatan dan tekanan dengan cara yang tepat dalam mengendalikan diri dan mengontrol emosi (Gunarsa, 2000). Menurut Herman (2011) ketangguhan mental sangat diperlukan oleh para atlet dikarenakan sebagai faktor psikologis menentukan 50% dari hasil pertandingan

Clough, *et al*., (2002) menyatakan ketangguhan mental pada adalah ciri-ciri kemampuan individu yang mudah bergaul memiliki kepercayaan diri tinggi dan ketakinan yang kuat mampu mengendalikan nasib sendiri untuk tetap realtif tidak terpengaruh oleh berbagai hal yang buruk. Gucciardi, *et al*., (2009) berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah suatu gabungan nilai, sikap, emosi, dan perilaku yang mempengaruhi cara sesorang agar mampu menyelesaikan berbagai hambatan dan tekanan secara konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh terhadap tujuan yang ditetapkan.

Menurut Gucciardi, *et al*., (2009) terdapat empat aspek dalam ketangguhan mental. Aspek pertama adalah *thrive through challenge* adalah aspek yang menjelaskan tentang kemampuan atlet yang berkembang dalam sebuah tantangan Aspek kedua *sport awareness* menjelaskan bagaimana kesadaran atlet dalam berolahraga Aspek ketiga *tough attitude* merupakan dasar bagiamana atlet yang menjelaskan tekanan dan tantangan yang berada pada sisi positif dan negatif Aspek keempat adalah *desire success* menjelaskan bagaimana upaya atlet mencapai tujuanya dengan kerja keras. Berdasarkan definisi para ahli dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan suatu konsep sikap atau nilai yang ada dalam diri atlet. yang mana sikap atau nilai tersebut digunakan untuk mengatasi hambatan, kesulitan, dan tekanan, sehingga konsentrasi dan motivasi menjadi terjaga dan atlet mampu bertahan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Selain itu ketangguhan mental membantu atlet untuk bangkit dari tekanan yang dialami.

Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik diharapkan akan memiliki mental yang baik dan mampu memberikan penampilan terbaik baik dikala latihan, pertandingan, dan kehidupannya (Rahmati & Naimikia, 2012). Jones (2002) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental cenderung merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi. Gucciardi, *et al*., (2009) juga menyebut bahwa adanya ketangguhan mental yang baik pada atlet berdampak pada persepsi positif atlet yang menganggap tekanan adalah sebagai tantangan, sehingga peneliti meyakini dengan ketangguhan mental yang baik akan berdampak positif terhadap kondisi mental atlet itu sendiri.

Kenyataanya dari penelitian sebelumnya ditemukan berbagai masalah yang menunjukan sikap dari ketangguhan mental yang lemah. Studi kasus Hapiani (2020) terhadap 30 atlet taekwondo di Universitas PGRI Palembang mengungkap bahwa sekitar 28 atlet (98%) memiliki mentalitas yang lemah yang disebabkan adanya tingkat kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan. Howarth, *et al*., (2023) menemukan adanya masalah umum terkait mental dan masalah psikosoial yakni sekitar 37 % dari 55 atlet renang kanada memiliki ketangguhan mental yang rendah. Berdasarkan hasil prevalensi tersebut bahwa lemahnya ketangguhan mental yang dialami oleh atlet diasosiakan adanya gangguan tidur, risiko konsumsi alkohol, distress, kepuasaan karir, kecemasan, dan depresi yang dialami atlet.

Studi pendahuluan dilakukan di wilayah kabupaten sleman. Studi pendahuluan dilakukan terhadap lima atlet taekwondo kategori senior dengan Dalam olahraga taekwondo terdapat dua kategori nomor pertandingan yakni *poomsae* (seni) dan *kyorugi* (pertarungan). Kelima atlet terdiri dari dua atlet *poomsae* (seni) dan tiga atlet *kyorugi* (pertarungan). Studi pendahuluan dilakukan dengan cara wawancara dengan atlet di waktu yang berbeda. Dari studi pedahuluan didapatkan informasi bahwa kelima atlet taekwondo senior merasakan tanda-tanda lemahnya ketangguhan mental. Beberapa atlet menjelaskan bahwa adanya persaan tenggang dan cemas yang timbul diakibatkan oleh pikiran negatif karena khawatir melakuan kesalahan dalam pertandingan walau sudah memiliki jam latihan dan pengalaman bertanding cukup tinggi. Selainn itu hal tersebut juga disebabkan adanya tuntutan untuk bermain dengan maksimal dan prioritas untuk menjadi juara. Terlebih lagi ketika menghadapi lawan yang lebih kuat.

Menurut Jones, *et al*., (2007) mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yakni, regulasi emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan konsentrasi. Sedangkan Sheard, et al., (2009) mengatakan ketangguhan mental dipengaruhi oleh kepercayaan diri, kontrol, dan keteguhan. Mengacu pada teori Jones, *et al*., (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah regulasi emosi. Sheard, *et al*., (2009) juga menyatakan bahwa dalam ketangguhan mental dipengaruhi adanya keterlibatan kontrol emosi. Dasar ketertarikan peneliti mencari tahu tentang regulasi emosi terhadap atlet adalah regulasi emosi berperan dalam mempertahankan kondisi mental seorang atlet. Dengan kata lain regulasi emosi berperan sebagai pengelola dan pengendali mental yakni emosi (Thompson, 1994).

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Manah dan Jannah, (2020) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi untuk menciptakan ketenangan diri dalam situasi menekan. Sejalan dengan pernyataan Sheard, Golby dan Wersch (2009) menyatakan bahwa kemampuan dalam mengontrol emosi akan dapat membantu atlet untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Adanya kontrol emosi akan memberi pengaruh terhadap hasil yang diharapkan (Budianto & Jannah, 2020).

Thompson (1994) menyebutkan bahwa regulasi emosi memiliki tiga aspek. Aspek pertama adalah *emotions monitoring* (memonitoring emosi) merupakan aspek yang menjelaskan kemampuan atlet dalam menyadari dan paham terhadap keseluruhan proses yang terjadi pada diri atlet. Aspek kedua *emotions evaluating* (mengevaluasi emosi) merupakan aspek yang menjelaskan bagaimana individu mengelola emosi-emosi yang dialami agar stabil. Aspek ketiga *emotions modifications* (memodifikasi emosi) merupakan aspek yang menjelaskan kemampuan individu dalam mengubah emosi agar mampu memotivasi diri. Berdasarkan uraian definisi mengenai regulasi emosi bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol, mengelola, serta merespon emosi agar atlet tetap tenang walau dalam situasi yang menekan.

Reivich dan Shatte (2002) menjelasakan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengelola dan mengontrol emosi, sehingga apabila atlet memiliki emosi yang terkontrol atlet akan menjadi lebih tenang ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Ketenangan yang dihasilkan dari pengendalian emosi merefleksikan ketangguhan mental yang ditandai adanya tingkat kepercayaan diri yang baik (Nisa & Jannah, 2021). Atlet yang tidak tenang atau sembrono dalam bertindak akan berdampak butuk yakni atlet menjadi sulit mengontrol emosinya, sehingga atlet hanya berfokus pada kekuatan otot saja (Nisa & Jannah, 2021).
Penelitian terdahulu terkait hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental.

Hasil penelitian Mohebi, *et al*., (2017) dengan judul Hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Elit Iran memperkuat adanya hubungan regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet. Hasil temuan adanya kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Elit Iran. Hal tersebut diperkuat pernyataan Carl dan Chesen ( dalam Mohebi, et al., 2017) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental seseorang, semakin efisien seorang atlet dalam menerapkan kemampuan regulasi emosi.

Berdasakan uraian masalah diatas, penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang keterkaitan atau hubungan antara regulasi emosi dan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY. Penlitian ini memiliki manfaat pengembangan ilmu psikologi secara spesifik terkait dengan psikologi olahraga dan sumber rujukan refrensi terkait ketangguhan mental.

**METODE**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental pada atlet taekwondo senior . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian di mana data-data penelitian yang diperoleh berwujud angka untuk dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu yang kemudian digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah dirumuskan (Jannah, 2018).

Peneltian ini dilakukan di Wilayah Kabupaten Sleman yang terdiri dari 75 atlet taekwondo kategori senior berusia minimal 17 tahun dan maksimal 28 tahun. menurut Mylsidayu (2014) menyebut bahwa seorang atlet akan merasakan ketegangan yang makin memuncak, selain itu alasan lain adalah atlet sedang memasuki fase-fase paling produktif dalam karirnya. Menurut Balaguer, *et al*., (dalam Espejel, *et al*., 2013) menyatakan bahwa setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah pertandingan akan dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tutuntan fisik dan mental yang tinggi yang dapat mengarahkan atlet pada konsekuensi negatif seperti timbulnya perasaan-perasaan negatif seperti rasa cemas. Di luar konteks teori peneliti mengadaptasi sistem aturan *World Taekwondo Federation* yang dimana usia senior dimulai pada usia 17 tahun keatas. Selain itu penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling yakni* penelitian melakukan berbagaipertimbangan tertentu berdasarkan kriteria yang dibutuhkan seperti meliputi wilayah atau kelompok yang diduga sebagai anggota sampelnya

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menyebarkan skala penelitian pada atlet taekwondo. Instrumen penelitian yang disusun berdasarkan dua variabel yaitu regulasi emosi dan ketangguhan mental.

Skala pertama yang digunakan adalah skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan teori Gucciardi, *et a*l., (2009). Skala ini berisi 32 butir pernyataan dan terdiri dari empat aspek yaitu *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap dasar tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses). Skala kedua yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang disusun berdarkan teori Thompson (1994). Skala ini berisi 30 butir pernyataan dan terdiri dari tiga aspek Aspek pertama, *emotions monitoring* (kemampuan dalam memahami dan menyadari emosi). Kedua, *emotions evaluating* (kemampuan dalam mengevalusi emosi). Ketiga, *emotions modification* (kemampuan dalam merubah emosi).

Untuk instruksi dan cara menjawab skala ketangguhan mental dan skala regulasi emosi menggunakan skala likert. Skala likert ini memiliki opsi empat pilihan jawaban diantaranya adalah : STS=Sangat Tidak Setuju TS=Tidak Setuju S= Setuju, dan SS= Sangat Setuju.Untuk setiap pilihan jawaban memiliki nilai masing-masing STS=1, TS=2, S=3 SS=4. Peneliti menggunakan skala ketangguhan mental dari penelitian Magfiroh dan Jannah (2022) yang sudah dimodifikasi dan skala regulasi emosi dari penelitian Resmiadi, *et al*., (2023) yang juga telah dimodifikasi. Alasan peneliti menggunakan kedua skala dari peneliti sebelumnya adalah model serta teori tersebut telah menjalani prosedur statistik dan psikometrik yang ketat sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Skala ketangguhan terdiri dari 32 pernyataan setelah itu di uji coba dan diuji validitas. Setelah pengujian dilaksanakan, didapatkan hasil 4 aitem tidak valid dan 28 aitem dikatakan valid. Untuk reliabilitas data pada skala ketangguhan mental didapatkan hasil nilai *alpha cronbach* senilai 0.901 sehingga dapat dikatakan instrumen penelitian ketangguhan mental reliabel. Skala regulasi emosi olahraga terdiri dari 30 pernyataan dan diuji validitasnya. Dari hasil uji coba data didapatkan 4 aitem tidak valid dan 26 aitem valid. Untuk reliabilitas data pada alpha cronbach didapatkan hasil alpha cronbach 0.914, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian kecemasan olahraga reliabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan asumi terlebih dahulu. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas dengan hasil sebagai berikut

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

| Tests of Normality |
| --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Statistic** | **P** |
| Ketangguhan mental |  | Shapiro-Wilk |  | 0.994 |  | 0.973 |
|   | Kolmogorov-Smirnov |  | 0.0568 |  | 0.969 |
|   | Anderson-Darling |  | 0.149 |  | 0.963 |
| Regulasi emosi |  | Shapiro-Wilk |  | 0.985 |  | 0.525 |
|   | Kolmogorov-Smirnov |  | 0.0933 |  | 0.531 |
|   | Anderson-Darling |  | 0.428 |  | 0.305 |

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 variabel ketangguhan mental diperoleh *Kolomogorov Smirnov Statistic* = 0,056 dengan p = 0,969 (p > 0,050) dan variabel regulasi emosi diperolhe *Kolomogorov Smirnov Statistic* = 0.093 dengan p = 0.531 (p > 0,050). Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi dan ketangguhan mental Kolomogorov Smirnov mengikuti distribusi normal.

Linear Regression

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

| Model Fit Measures |
| --- |
|  | **Overall Model Test** |
| **Model** | **R** | **R²** | **F** | **df1** | **df2** | **P** |
| 1 |  | 0.642 |  | 0.413 |  | 51.3 |  | 1 |  | 73 |  | < .001 |  |
|  |

| Model Coefficients - Ketangguhan Mental |
| --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Predictor** | **Estimate** | **SE** | **t** | **P** | **Stand. Estimate** |
| Intercept |  | 24.960 |  | 8.825 |  | 2.83 |  | 0.006 |  |  |  |
| Regulasi Emosi |  | 0.818 |  | 0.114 |  | 7.16 |  | < .001 |  | 0.642 |  |

Berdasarkan hasil analisis uji linieritas di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel regulasi emosi dengan ketangguhan mental diperoleh nilai F = 51,3 dengan nilai signifikansi 0,000 (P < 0,05). Hasil tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan linier antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet taekwondo senior..

**Tabel 3. Kategorisasi ketangguhan mental**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentasi** |
| **Tinggi** | X ≥ M + SD | X ≥ 84 | 50 | 66,7% |
| **Sedang** | M - SD ≤ X < M + SD | 56 ≤ X < 84 | 25 | 33,3% |
| **Rendah** | X< M- SD | X < 65 | 0 | 0% |
| **Jumlah** | **75** | **100%** |

**Tabel 4. Kategorisasi Regulasi emoi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentasi** |
| **Tinggi** | X ≥ M + SD | X ≥78 | 26 | 34,7% |
| **Sedang** | M - SD ≤ X < M + SD | 52 ≤ X < 78 | 49 | 65,3% |
| **Rendah** | X< M- SD | X < 52 | 0 | 0% |
| **Jumlah** | **75** | **100%** |

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental mental dengan regulasi emosi pada Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman. Hasil analisis *product moment* menunjukan koefisien korelasi (rxy) = 0,642 dengan p = 0,000 ( P < 0,01). Artinya terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental dengan regulasi emosi pada Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki pada atlet taekwondo senior Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah ketangguhan mental yang dimiliki pada atlet taekwondo senior. Pada hasil kategoriasai skala ketangguhan mental diri pada Atlet Taekwondo Senior Sleman dalam penelitian kelompok ini dikelompokan menjadi tiga kategorisasi yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi tinggi diperoleh 66,7 % (50 responden), kategorisasi sedang diperoleh hasil 33,3% (25 responden), dan kategorisasi rendah diperoleh hasil 0% (0 responden). Sedangkan pada skala regulasi emosi pada Atlet Taekwondo Senior Sleman dalam penelitian ini dikelompokan menjadi tiga kategorisasi yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan rerata dan deviasi standar secara hipotetik didapat bahwa untuk untuk kategorisasi tinggi diperoleh hasil 34,7% (26 Responden), kategorisasi sedang diperoleh hasil65,3 % (49 responden) dan kategorisasi rendah diperoleh hasil 0% (0 responden).

**Tebel 5. Uji Korelasi *Product Moment***

| Correlation Matrix |
| --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Regulasi Emosi**  | **Ketangguhan Mental**  |
| Regulasi Emosi  |  | Pearson's r |  | — |  |   |  |
|   |  | p-value |  | — |  |   |  |
|   |  | Spearman's rho |  | — |  |   |  |
|   |  | p-value |  | — |  |   |  |
|   |  | Kendall's Tau B |  | — |  |   |  |
|   |  | p-value |  | — |  |   |  |
|   |  | N |  | — |  |   |  |
| Ketangguhan Mental  |  | Pearson's r |  | 0.642 | \*\*\* | — |  |
|   |  | p-value |  | < .001 |  | — |  |
|   |  | Spearman's rho |  | 0.633 | \*\*\* | — |  |
|   |  | p-value |  | < .001 |  | — |  |
|   |  | Kendall's Tau B |  | 0.466 | \*\*\* | — |  |
|   |  | p-value |  | < .001 |  | — |  |
|   |  | N |  | 75 |  | — |  |
| Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001 |
|  |

Plot



Berdasarkan hasil analisis *product moment* menunjukan koefisien korelasi (rxy) = 0,642 dengan p = 0,000 ( P < 0,01) yang artinya hasil penelitian terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental dengan regulasi emosi pada Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman. Hal tersebut juga sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki pada atlet taekwondo senior Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah ketangguhan mental yang dimiliki pada atlet taekwondo senior. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap ketangguhan mental.

Regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan ketangguhan mental pada atlet. Seorang atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik akan sangat membantu saat harus menghadapi situasi – situasi yang tidak menyenangkan (Manah & Janah, 2020) . Menurut teori regulasi emosi Thompson (1994) regulasi emosi ditandai dengan adanya tiga hal yakni memonitoring emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Putri dan Handayani (2020) menyebutkan bahwa kurangnya regulasi emosi akan merugikan diri atlet. Sebagai contoh rendahnya regulasi emosi akan menyebabkan rendahnya tingkat kepercayaan diri dam tingginya tingkat kecemasan yang dialami atlet saat bertanding. Untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan latihan-latihan terprogram dan penggemblengan mental yang penuh tekanan dengan harapan atlet memiliki mentalitas yang kuat dan tangguh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah regulasi emosi. Menurut Jones, *et al*., (2007) regulasi emosi memiliki peran dalam ketangguhan mental. Jones (2010) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental cenderung akan merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi karena mampu mengalirkan emosi positif untuk berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah dalam pertandingan

Mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mohebi, *et al*., (2017) yang memperkuat adanya hubungan arah positif regulasi emosi dengan ketangguhan mental Atlet Taekwondo Elite Iran. Dengan kata lain atlet taekwondo senior dengan mentalitas yang baik adalah atlet taekwondo senior yang memiliki regulasi emosi yang baik di mana atlet tersebut mampu bertahan dan mampu melewati segala hambatan dan tantangan yang ada sebagai bentuk tingginya ketangguhan mental yang di miliki Lain hal dengan atlet taekwondo senior yang memiliki mentalitas yang buruk, jarang atlet tersebut memiliki tingkat regulasi emosi yang baik.

Berdasarkan urian pembahasan di atas disimpulkan bahwa jika regulasi emosi atlet tinggi maka ketangguhan mental atlet juga tinggi, namun apabila regulasi emosi rendah maka ketangguhan mental atlet juga rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pernyataan Thelwell, Weston, dan Greenlees, (2005) menjelaskan bahwa salah satu ciri khas atlet yang memiliki ketangguhan mental baik adalah ketika atlet tersebut dapat menangani emosi yang tidak menyenangkan. Pernyataan Algani, Yuniardi, dan Masturah (2018) juga menerangkan bahwa tingkat ketangguhan mental yang tinggi mengakibatkan rendahnya tingkat kecemasan saat atlet sedang bertanding. Sebanyak 66,7% (50 responden) dari 75 responden memiliki tingkat ketangguhan mental berada dalam taraf kategorisasi tinggi dan sebanyak 65,3% (49 responden) dari 75 responden memiliki tingkat regulasi regulasi emosi berada dalam taraf sedang. Secara dari hasil kategoriasai tersebut tidak sesuai dengan permasalahan topik yang diangkat yang menunjukan permasalahan mentalitas atlet yang mudah mengalami lemah mental ketika dihadapkan pada situasi tertentu seperti halnya pertandingan. Hal tersebut dikarenakan dalam pengambilan data penelitian terhadap Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY kondisi atlet tidak sedang berada pada tahap persiapan pertandingan atau event-event tertentu sehingga hal ini mengakibatkan kondisi mental atlet lebih terjaga dan tidak mengalami tekanan.

Hasil analsis data yang diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,413 yang menunjukan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi 41,3 % terhadap ketangguhan mental dan 58,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa ada korelasi antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet. semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh atlet taekwondo maka semakin rendah pula ketangguhan Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY.

kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan penelitain positif. Regulasi emosi kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan positif regulasi emosi dengan ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat ketangguhan mental yang dimiliki atlet taekwondo senior. Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukan sebanyak 66,7 % Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman memiliki ketangguhan mental yang tinggi dan secara kategorisasi regulasi emosi menunjukan sebanyak 65,3% Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman memiliki regulasi emosi pada taraf sedang yang di mana hal tersebut dikarenakan atlet sedang tidak mengalami tekanan berarti. Selain itu terdapat 0,413 yang menunjukan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi 41,3 % terhadap ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY sedangkan sebesar 58,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**SARAN**

Berdasarkan hasil kesimpulan peneliti telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran. Bagi penliti berikutnya disarankan Dalam penelitian ini karakteristik jenis kelamin pada atlet tidak dilibatkan oleh sebab itu hal ini menjadikan kelemahan dalam ini. Penelitian berikutnya diharapkan ada pengkategorisasian tingkat regulasi emosi dan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selain itu dalam penelitian ini didapatkan adanya tingkat ketangguhan mental yang tinggi yang di mana hal tersebut memiliki kontra dengan isu-isu seputar atlet dilapangan. Sehingga dibutuhkan penelitian baru untuk mengungkap perbedaan ketangguhan mental atlet menjelang pertandingan dan yang tidak. Bagi para atlet diharapkan mampu mempertahankan hal-hal yang terkait regulasi emosi para atlet seperti kontrol emosi dan solusi ketika mengalami ketenggangan atau cemas saat berlatih maupun bertanding serta mampu mempertahankan sikap dan nilai yang berkaitan dengan ketangguhan mental atlet taekwondo senior.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adisasmito, L. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Angreini, D., & Khumaerah, N. (2021). *Efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet ukm tekwondo di kota makassar*. *Psyche 165 Journal*, 336-341.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.

Bisri, M., Saputri, M. A., & Chusniyah, T. (2022). *Mental toughness and its relationship on sport performance outcomes: when things get tough enough*. Jurnal Sains Psikologi, *11*(2).

Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). *Mental toughness legenda atlet karate juara dunia*. Jurnal Penelitian Psikologi, 07, 89–101.

Bsa, Sholikhin, Nurkholis Nurkholis, and Miftakhul Jannah. 2019. *Pengaruh latihan relaksasi otot progresif dan pencitraan terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah jarak 8 meter cabang olahraga panahan pada siswa ekstrakurikuler sd luqman* *al-hakim*. Jendela Olahraga 4(1): 18–25.

Cashmore, E. (2008). *Sport psychology: the key concept*. London: Routledge

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), solutions in sport psychology* (pp. 3243). London: Thomson.

Cowden, R. G. (2017). *Mental toughness and success in sport: a review and prospect*. The Open Sports Sciences Journal, (10), 1-14.

Crawford, A., Tripp, D. A., Gierc, M., & Scott, S. (2021). *The influence of mental toughness and self-regulation on post-season perceptions in varsity athletes*. Journal of American College Health, 1-9.
DOI: 10.1080/07448481.2021.1920596

Crust, L., & Azadi, K. (2010). *Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. european.* Journal of Sport Science, 10(1), 43-51.
DOI: [10.1080/17461390903049972](https://doi.org/10.1080/17461390903049972)

Espejel, dkk. (2013). *Pre-competitive anxiety and self-confidencein pan american gymnasts*. 5 (1), 39-48.

Ghozali, (2009), *Aplikasi Analisis dengan program SPSS*. Penerbit : Universitas Dipenogoro. Semarang

Golby, J., & Sheard, M. (2004). *Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league*. Personality and individual differences, *37*(5), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>

Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). *Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan pinalti dalam permainan sepak bola*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 3(2), 1–5.

Garber, J., & Dodge, K. A. (2004). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football*. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). *Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence.* Journal of Science and Medicine in Sport, *20*(3), 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>

Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). *Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers*. *Journal of Sport and exercise Psychology*, *34*(1), 16-36.

Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga.* Gunung Mulia. Jakarta.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion regulation
E-book, New York: Guilford Press

Hapiani, L. (2020). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo (Studi Pada Atlet Taekwondo Universitas PGRI Palembang). *Jurnal Wahana Konseling*, *3*(2), 107-116.

Hardiansyah, Y. (2019). *Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dimoderatori oleh jenis kelamin pada atlet bola basket siswa sma* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

Herman. (2011). *Psikologi Olahraga*, ILARA, 2, 1-7.

Howarth, H., Evans, G., Kruger, P., Dilkes, E., Bell, G., & Kipps, C. (2023). *The prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers*. Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000035>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). *A framework of mental toughness in the world’s best performers*. The sport psychologist, *21*(2), 243-264.

Jones, G. (2002). *What is this thing called mental toughness ? an investigation of elite sport performers what is this thing called mental toughness ? an investigation of elite sport performers*. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-218.

Juniarta, R. W. (2020). *Hubungan antara mental toughness dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding atlet taekwondo di jawa timur*. *PSIKOLOGI KONSELING*, *7*(2).

Juriana. 2012. *Peran pelatihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan*. Depok: Tesis Fakultas Psikologi UI.

Khan, Z. S., & Patil, Y. (2017). *Psychological research on karate (martial) artists*. International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies, 4(1), 195- 222.

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). *Mental toughness in sport*. German Journal of Exercise and Sport Research, *49*(4), 381-394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>

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.

Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). *Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas*. Jurnal Patriot, *4*(2), 123-138. 3-138) DOI: 10.24036/patriot.v%vi%i.848

Mleziva, M. E. (2014). *Effects of Short Terms Mental Skills Training Program On Mental Toughness*. Tesis. University Of Northern Lowa

Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatiha, M. (2017). *The relationship between emotion regulation strategies and mental toughness in elite taekwondo athletes*. Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi), *6*(21), 29-42. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2017.2830.1294>

Mlysidayu, A. (2014). *Psikologi Olaharga.* Jakarta : Bumi Aksara

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, *8*(3), 36-45.

Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N., & Johar, M. (2012). M*ental toughness among footballers: A case study*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, *2*(1), 639.

Rahmati, F., & Naimikia, M. (2012). *The relationship between emotional intelligence and psychological hardiness in athlete and non-athlete students.* Journal of Sport Management and Motor Behavior, 11(22), 141-148. DOI: 10.22080/JSMB.2015.998

Retnoningsasy, E. & Jannah, M. (2020) *Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Badminton*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 7(3), 8-15

Reivich, K. & Shattė, A. (2002). *The resillience factor*. New York: Broadway Books.

Resmiadi, N. L., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2023). *Kemampuan regulasi emosi dan self awareness sebagai prediktor kecemasan pada support buddy di lisa helpline provinsi bali.* Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, *23*(1), 522-532.

Safitri , A. & Jannah, M. (2020). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi.7(3), 51–58.

Sajjan, M. (2018). *Mental toughness among Athletes*: *a comparative study*. International Journal of Applied Research, 4(2), 157-161

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). *Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ).* European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186–193. [https://doi.org/10.1027/1015- 5759.25.3.186](https://doi.org/10.1027/1015-%205759.25.3.186)

Sholicha, I. F. (2020). *Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet.* *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, *15*(1), 91-99.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung*: Alfabeta

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Susanto, I. H. (2021). *Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan*. Jurnal Kesehatan Olahraga, *9*(01), 295-302.

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). *Making sense of cronbach’s alpha*. International Journal of Medical Education, 2, 53-55.
http://dx.doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). *Defining and understanding mental toughness within soccer*. Journal of applied sport psychology, 17(4), 326-332.

Thompsom, R. A. 1994. *The Development of emotionn regulation: biological and behavioral considerations*. North America: Monographs of the Society for Research in Child Development. 59 (2): 25-52