

REGULASI EMOSI PADA ATLET CRICKET DI PROVINSI BANTEN

Milenia Rosita

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan
Ageng Tirtayasa

Email : milenia.rosita00@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk memahami apa yang sedang di rasakan, sehingga pertahanan psikologi dalam bentuk mengendalikan dan peraturan terhadap stimulus yang menghasilkan segala bentuk negatif mampu dilakukan oleh individu. Subjek penelitian ini adalah siswa atlet *Cricket* Pelatda PON Provinsi Banten berjumlah 27 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat regulasi emosi secara umum 17 atlet atau 63% dengan kategori tinggi dan 10 atlet atau 37% dalam kategori sedang.. Dapat diartikan bahwa atlet laki-laki cenderung memiliki tingkat Regulasi Emosi yang Tinggi dan atlet perempuan memiliki tingkat Regulasi Emosi yang Sedang.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Atlet *Cricket*

Abstract

Emotional regulation is the ability to understand what is being felt, so that psychological defense in the form of control and regulation of stimuli that produce all forms of negativity can be carried out by individuals. The subjects of this research were 27 Banten Province PON Pelatda Cricket student athletes. The results of this study show that the general level of emotional regulation is 17 athletes or 63% in the high category and 10 athletes or 37% in the medium category. This means that male athletes tend to have a high level of emotional regulation and female athletes have a low level of emotional regulation. Currently.

Keywords: *Emotion Regulation, Cricket Athlete.*

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatur emosi yang kita rasakan, karena emosi itu bersifat otomatis dan tidak dapat di atur dengan mudah. Hasil temuan peneliti terhadap atlet *Cricket* di Provinsi Banten, bahwa dalam tim tersebut memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Terlihat dari hasil yang di peroleh pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua 2021 hanya mendapatkan 1 medali perunggu baik tim putra maupun tim putri pada nomor pertandingan Six's. Menurut Gross dan Thompson (Ritavip, 2015), regulasi emosi merupakan gambaran tentang bagaimana individu mengatur

emosinya sendiri dan orang lain di sekitarnya. Emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, tentu saja hal ini akan mempengaruhi hasil kompetisi yang dijalaninya. Atlet yang memperlihatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan goal setting turut mempengaruhi dalam pencapaian prestasi. Atlet yang memiliki regulasi emosi tinggi akan lebih konsentrasi terhadap tugas gerak yang harus dilakukan sehingga mempercepat waktu tempuh yang diraih. (Levenson dalam Ritavip, 2015). Akan tetapi pada setiap individu atau atlet akan berbeda cara

meregulasi emosinya pada laki-laki dan Perempuan.

Menurut Fischer (Ritavip, 2015), laki-laki cenderung lebih mampu mengatur emosi seperti marah dan bangga, sedangkan perempuan lebih terampil mengelola emosi seperti takut, sedih, dan cemas. Ekspresi marah dan bangga pada laki-laki sering digunakan untuk mempertahankan atau menunjukkan dominasi. Sementara itu, Benner & Salovey (Ritavip, 2015) mengungkapkan bahwa perempuan lebih sering mencari dukungan sosial saat menghadapi stres, sedangkan laki-laki cenderung mengurangi stres melalui aktivitas fisik. Selain itu, perempuan lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi (emotion focused regulation) yang berfokus pada komponen kognitif dan emosional dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Safitri & Jannah (2020) bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. Angreini dkk (2021) melakukan penelitian mengenai “regulasi emosi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar.” Hasil yang diperoleh menunjukkan tingkat yang tinggi, terlihat dari besarnya pengaruh dari nilai R sebesar 0,195 atau “sebesar 19,5% sehingga regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan atlet menghadapi pertandingan.”

METODE

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan fakta mengenai fenomena atau hubungan yang diteliti dan pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian untuk mendapatkan hasil angka secara sistematis untuk

mengetahui gambaran regulasi emosi pada Atlet *Cricket* di Provinsi Banten.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan lapangan Puspipstek yang terletak di Jl. Puspipstek. Jl. Muncul No.109, Setu, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan-Banten, 15314. Peneliti melakukan observasi pada bulan juni 2022. Alasan peneliti melakukan penelitian di lapangan Puspipstek Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan-Banten, karena kemampuan regulasi emosi yang di miliki oleh atlit *Cricket* PELATDA Banten memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Setelah peneliti melakukan observasi wawancara yang tidak terstruktur kepada beberapa atlit.

C. Variable dan Indikator Penelitian

Variabel penelitian ini yaitu Regulasi Emosi Pada Atlet *Cricket* di Provinsi Banten. Adapun indikator yang diteliti ialah aspek-aspek yang terdapat pada variabel Regulasi Emosi Pada Atlet *Cricket* di Provinsi Banten. Dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel . 1 Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator
Regulasi Emosi	Memonitor Emosi	Mampu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan
	Mengevaluasi Emosi	Mampu mengelola emosi dan menyeimbangkan emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam
	Modifikasi Emosi	Kemampuan untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotifasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah.

D. Populasi dan Sampel

Arikunto (2002) menjelaskan sampel merupakan bagian dari keseluruhan karakteristik yang dimiliki populasi. Ketika hendak menentukan sampel penelitian, Peneliti akan menggunakan purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet Pelatda PON di Provinsi Banten. Adapun dibawah ini merupakan data jumlah atlet *Cricket* di Provinsi Banten.

Tabel. 2 Data Jumlah Atlet *Cricket* di Provinsi Banten

No	Kabupaten/Kota	Jumlah
1.	Pandeglang	26
2.	Cilegon	28
3.	Kabupaten Serang	14
4.	Kota Tangerang	28
5.	Kabupaten Tangerang	28
6.	Kota Tangerang Selatan	28
Total		152

Sumber: Data didapatkan dari masing-masing pelatih *Cricket* Kabupaten dan Kota yang ada di Provinsi Banten.

Dengan menggunakan purposive sampling peneliti menentukan kriteria, kriteria tersebut dimaksud untuk mengetahui responden yang di anggap paling tahu atau cocok dengan apa yang diharapkan peneliti. Dengan pertimbangan sampel yang akan mengisi instrument tersebut adalah atlit *Cricket* Banten yang sudah terpilih menjadi tim Pelatda PON. Maka sampel yang peneliti gunakan adalah Atlet Cabang Olahraga *Cricket* Pelatda (Pemusatn Latihan Daerah) PON (Pekan Olahraga Nasional) di Provinsi Banten dengan jumlah 27 atlit, diantaranya 14 atlit laki-laki dan 13 atlit perempuan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan teknik pengumpulan data yang penting dalam

penelitian, kemudian peneliti menentukan metode yang tepat untuk memperoleh data dan menyusunnya. (Arikunto, 2002). Instrumen bertujuan untuk megumpulkan data-data mengenai gambaran tentang regulasi emosi pada atlet *Cricket* di Provinsi Banten. Adapun teknik penghimpunan data yang hendak dipakai peneliti adalah angket yang berisi pernyataan yang perlu di jawab responden mengenai regulasi emosi. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa skala likert dipakai sebagai alat mengukur sikap, pandangan seorang/kelompok terkait fenomena sosial yang terjadi. Adapun skala pengukurannya yakni:

Tabel. 3 Skala Pengukuran Alternatif Jawaban

No	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif	Alternatif Jawaban
1	4	1	Sangat Sesuai
2	3	2	Sesuai
3	2	3	Tidak Sesuai
4	1	4	Sangat Tidak Sesuai

Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel jika hasil tes menunjukkan hasil yang konsisten, maka reliabilitas instrumen berkaitan dengan keakuratan hasil. Uji reliabilitas dapat dilakukan untuk mengetahui kestabilan instrumen menggunakan pendekatan reliabilitas konsisten internal menggunakan Alphacronbach, dengan nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 untuk mengetahui kualitas elemen dalam item instrument penelitian, menggunakan Excel 2010. metode pengumpulan data berupa angket. Rumus yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian adalah sebagai berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varians butir

σ^2 : Jumlah varians

Reliabilitas instrumen atau r_{11} memperoleh nilai lebih besar atau sama dengan r tabel (tingkat signifikansi 5%) maka instrumen dapat dinyatakan reliabel. Namun apabila Reliabilitas instrumen (r_{11}) memperoleh nilai lebih kecil dari nilai r pada tabel maka instrument tersebut dinyatakan tidak reliabel. Hasil perhitungan di atas di interpretasikan dengan tingkat reliabilitas relatif menurut Yusuf (Yenadi, 2019) yaitu: Reliabilitas dengan interpretasi Sangat tinggi pada kriteria 0,80-1,00, interpretasi Tinggi pada kriteria 0,60-0,79, interpretasi Sedang pada kriteria 0,40-0,59, interpretasi Rendah pada kriteria 0,20-0,39, dan interpretasi Sangat Rendah pada kriteria 0,00-0,19. Peneliti melakukan reliabilitas menggunakan Excel 2010 dengan 27 sampel dan butir pernyataan yang telah valid, dengan hasil yang didapat yaitu 0,91 dapat dikategorikan bahwa reliabilitas dengan interpretasi yang sangat tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil peneliti yang dilaksanakan menggunakan pengolahan statistik kategorisasi skala Regulasi Emosi pada 27 Atlet *Cricket* di Provinsi Banten dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel. 4 Profil Regulasi Emosi Atlet *Cricket* Pelatda PON Provinsi Banten

N o	Kategori	Rentan g Skor	Frekuensi	Perse n
1	Rendah	< 44	0	0%
2	Sedang	44 - 66	10	37%
3	Tinggi	> 66	17	63%
Jumlah			27	100%

Pada tabe. 6 diperoleh data bahwa pada 27 responden terdapat regulasi sedang frekuensi 10 dengan persentase 37% dan regulasi tinggi frekuensi 17 dengan persentase 63%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Atlet Cabang Olahraga *Cricket* Pelatda PON Provinsi Banten memiliki Regulasi emosi yang tinggi.

Adapun menurut Gross & Thompson (Rusmaladewi dkk, 2020) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

Tabel. 5 Profil Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Kategori sasi	Renta ng Skor	Frekue nsi	Pers en
Memoni tor Emosi	Rendah	< 14	0	0%
	Sedang	14 - 21	8	29.6 %
	Tinggi	> 21	19	70.4 %
	Jumlah		27	100 %

Tabel. 6 Profil Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persen
Mengevaluasi Emosi	Rendah	< 18	1	3.7%
	Sedang	18 - 27	11	40.7%
	Tinggi	> 27	15	55.6%
	Jumlah		27	100%

Tabel. 7 Profil Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Kategori asi	Renta ng Skor	Frekue nsi	Pers en
Modifikasi Emosi	Rendah	< 12	0	0%
	Sedang	12 - 18	8	29.6 %
	Tinggi	> 18	19	70.4 %
	Jumlah		27	100 %

Peneliti melaksanakan pengolahan statistik kategorisasi skala Regulasi Emosi dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel. 8 Gambaran Regulasi Emosi Atlet Laki-laki

No	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persen
1	Rendah	< 44	0	0%
2	Sedang	44 - 66	5	36%
3	Tinggi	> 66	9	64%
Jumlah			14	100%

Pada tabel 4.8 diperoleh data bahwa pada 14 responden laki-laki terdapat regulasi sedang frekuensi 5 dengan persentase 36% dan regulasi tinggi frekuensi 9 dengan persentase 64%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Atlet Laki-laki Cabang Olahraga *Cricket* Pelatda PON Provinsi Banten memiliki Regulasi emosi yang tinggi.

Tabel. 9 Gambaran Regulasi Emosi Atlet Perempuan

No	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persen
1	Rendah	< 44	0	0%
2	Sedang	44 - 66	8	62%
3	Tinggi	> 66	5	38%
Jumlah			13	100%

Pada tabel 4.10 diperoleh data bahwa pada 13 responden perempuan terdapat regulasi sedang frekuensi 8 dengan persentase 62% dan regulasi tinggi frekuensi 5 dengan persentase 38%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Atlet Perempuan Cabang Olahraga *Cricket* Pelatda PON Provinsi Banten memiliki Regulasi Emosi yang sedang.

B. Pembahasan

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Linschoten (Al Baqi, S, 2015), perasaan manusia berdasarkan modalitasnya terbagi menjadi tiga kategori: suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi merupakan salah satu bagian dari perasaan dalam arti yang lebih luas. Emosi muncul akibat gejalak

rasa yang dialami individu, sehingga terjadi perubahan perasaan dalam situasi tertentu. Namun, seluruh aspek kepribadian individu turut merespons situasi tersebut. Akhirnya, individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menentukan respons yang tepat terhadap keadaan yang dihadapinya.

Daniel Goleman (Thaib, E. N, 2013) juga mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa
3. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
6. Terkejut: terkesiap, terkejut
7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka
8. Malu: malu hati, kesal

Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak, yang memotivasi individu untuk merespons atau berperilaku terhadap stimulus tertentu. Kemunculan emosi seseorang dapat dikenali melalui ekspresi yang muncul secara langsung, seperti perubahan pada wajah, nada suara, atau perilaku. Ekspresi emosi biasanya terjadi secara spontan dan sulit dikendalikan atau disembunyikan.

Gross (2014) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah rangkaian proses yang bertujuan

untuk mengatur emosi sesuai dengan keinginan individu. Proses ini dapat berlangsung secara otomatis maupun terkendali, baik disadari maupun tidak, dengan melibatkan berbagai komponen yang bekerja secara berkelanjutan. Regulasi emosi mencakup perubahan dalam dinamika emosi, termasuk waktu kemunculan, intensitas, durasi, serta respons perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Selain itu, regulasi emosi dapat memengaruhi, memperkuat, atau mempertahankan emosi, bergantung pada tujuan individu.

Menurut Greenberg (Mulyana dkk, 2020), regulasi emosi adalah “kemampuan individu untuk mengelola, mengekspresikan, dan mengatasi berbagai emosi negatif yang dirasakan, sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional.” Sementara itu, Balter (Silaen & Dewi, 2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai “upaya mengatur atau mengelola emosi, termasuk bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuan.”

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan, sehingga individu mampu mengendalikan dan mengatur respons terhadap stimulus yang memicu emosi negatif. Regulasi ini berfokus pada pencapaian keseimbangan emosional yang diwujudkan melalui sikap dan perilaku seseorang.

b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Syahadat (Kogoya dan Janna, 2021), regulasi emosi

dipengaruhi oleh tiga aspek utama. Pertama, penilaian emosi, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, mengidentifikasi, dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan, sehingga dapat meresponsnya dengan perilaku yang tepat. Kedua, pengaturan emosi, yang melibatkan latihan dan relaksasi untuk membantu individu mengubah perilaku yang muncul akibat emosi negatif. Ketiga, pengungkapan emosi, di mana ekspresi emosi yang tepat akan menghasilkan respons perilaku yang sesuai. Ketiga aspek ini saling mendukung, membantu individu memahami dan mengatur emosinya agar dapat mengekspresikannya secara tepat.

Adapun menurut Gross & Thompson (Rusmaladewi dkk, 2020) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

1. Memonitor emosi (*Emotions Monitoring*)
Emotional monitoring merupakan aspek mendasar dalam regulasi emosi, karena berperan penting dalam mendukung tercapainya aspek-aspek lainnya. *Monitoring* emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memahami dan menyadari proses internal yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, serta latar belakang dari tindakan yang diambil secara keseluruhan.
2. Mengevaluasi emosi (*Emotions Evaluating*)
Kemampuan ini disebut sebagai *reframing*, yaitu kemampuan individu untuk melihat suatu peristiwa dari sudut pandang positif dan mengambil pelajaran atau hikmah dari kejadian yang dialami.

3. Memodifikasi emosi (*Emotions Modification*)
kemampuan untuk mengelola dan mengubah emosi secara adaptif, sehingga individu dapat bertahan dalam menghadapi tantangan, serta terus berusaha mengatasi hambatan hidup dengan cara yang positif dan konstruktif.

c. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson (Nggai, M. A., 2019), dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan berpotensi memicu emosi, individu menggunakan strategi regulasi emosi melalui serangkaian tindakan intervensi terhadap situasi tersebut. Strategi ini mencakup seleksi situasi (*situation selection*), yaitu memilih situasi yang dapat meminimalkan emosi negatif, dan modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu mengubah situasi untuk mengurangi dampak emosional. Lima proses utama dalam regulasi emosi meliputi:

- a. Pemilihan Situasi: Individu memilih untuk mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek tertentu guna mengatur emosi yang dirasakan.
- b. Perubahan Situasi: Mengubah elemen situasi untuk memengaruhi dampak emosionalnya, serupa dengan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*).
- c. Penyebaran Perhatian: Melibatkan strategi seperti mengalihkan perhatian atau menurunkan konsentrasi untuk mengurangi intensitas emosi.
- d. Perubahan Kognitif: Mengubah cara pandang atau penilaian terhadap situasi, termasuk menggunakan mekanisme

pertahanan psikologis atau membuat perbandingan sosial, untuk memodifikasi dampak emosi.

- e. Perubahan Respon: Fokus pada pengendalian aspek fisiologis, pengalaman, atau perilaku dari respons emosional yang muncul.

d. Indikator Regulasi Emosi

Greenberg (Nggai, M.A., 2019) mengemukakan beberapa indikator regulasi emosi, yaitu:

- a. Keterampilan Mengenal Emosi: Kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan, dan memberikan label pada emosi yang dirasakan, melampaui sekadar membedakan perasaan positif dan negatif.
- b. Keterampilan Mengekspresikan Emosi: Kemampuan individu untuk menyampaikan perasaan atau emosinya, baik yang bersifat positif maupun negatif, kepada orang lain.
- c. Keterampilan Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif: Kemampuan untuk menilai emosi yang dirasakan, mengambil tanggung jawab atas emosi tersebut, dan membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

e. Pengertian Atlet

Atlet merupakan individu yang menggeluti olahraga secara serius hingga mencapai prestasi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Seorang atlet biasanya melakukan berbagai jenis latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan tubuh sebagai persiapan sebelum bertanding. Atlet juga identik dengan bidang olahraga dan

seringkali dihubungkan dengan partisipasi dalam perlombaan atau kompetisi yang menguji kemampuan seperti kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian, seseorang disebut atlet apabila ia menguasai salah satu cabang olahraga serta memiliki pencapaian di bidang tersebut (Fa'Ot, J. Y., & Mukarromah, S. B., 2021).

f. Atlet Cabang Olahraga Cricket

Menurut Trishandra (Basri dkk, 2021), *Cricket* adalah olahraga yang dapat dinikmati oleh semua kalangan dan usia, mulai dari remaja hingga masyarakat umum. Setyaningrum et al. (Basri dkk, 2021) menjelaskan bahwa olahraga ini berasal dari Inggris dan awalnya dimainkan oleh kalangan bangsawan dengan pakaian yang rapi dan elegan. Seiring waktu, *Cricket* berkembang di negara-negara anggota Commonwealth dan menjadi populer di negara seperti Australia dan India. Dalam permainan *Cricket*, pemain memiliki peran tertentu, seperti batsman, bowler, dan fielder. Namun, ada juga pemain dengan keterampilan serba bisa yang dapat memainkan peran sebagai bowler, batsman, dan fielder sekaligus. Pemain seperti ini disebut sebagai all-rounder.

Pada permainan ini, pemukul bertugas mengumpulkan poin sebanyak mungkin melalui run, sedangkan penjaga harus berusaha mematikan lawan dengan menangkap atau menghentikan bola. Kondisi fisik yang prima sangat penting untuk menjaga fokus dan kemampuan menangkap bola lawan. Salah satu unsur utama dalam *Cricket* adalah daya ledak, yang dapat ditingkatkan melalui latihan khusus yang berfokus pada

kecepatan dan kemampuan motorik (Putra dkk, 2021).

Banten merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang eksis dalam cabang olahraga *Cricket*, terbukti ketika penyelenggaraan PON XX Papua Tim *Cricket* Putra dan Putri banten berhasil menyumbangkan medali perunggu, dan PON XXI Aceh-Sumut Tim *Cricket* Putra banten berhasil menyumbangkan medali Perak.

Menurut Tangkudung (Basri dkk, 2022), seorang atlet *Cricket* harus mampu mengelola reaksi psikologis dengan baik selama pertandingan, karena hal ini berpengaruh signifikan terhadap jalannya pertandingan. Pemain idealnya dapat mengubah reaksi negatif akibat pengaruh psikologi menjadi dorongan positif untuk meningkatkan performa.

Di Indonesia, *Cricket* saat ini masih dalam tahap sosialisasi. Berbagai daerah telah mengembangkan tim *Cricket* tingkat junior sebagai bagian dari upaya pengembangan olahraga ini. Memperkenalkan *Cricket* kepada generasi muda sejak usia dini sangat penting untuk mempermudah proses pembelajaran dan sosialisasi. Upaya ini diharapkan dapat mendorong generasi penerus untuk lebih mengenalkan dan mengembangkan olahraga *Cricket* di seluruh Indonesia (Basri dkk, 2022).

Dalam cabang olahraga *Cricket* terdapat posisi yang harus diperhatikan oleh atlet ketika bermain. Ada posisi *batsman* (pemukul, posisi *bowling* (pelempar bola), dan juga posisi *fielder* atau (penangkap bola). Dalam permainannya seseorang memiliki keterampilan sendiri-sendiri dalam setiap posisi

yang akan dimainkan, akan tetapi ada juga yang memiliki kemampuan untuk dapat memainkan setiap posisi yang ada orang tersebut dinamakan *all rounder* (Trishandra, J. (2018).

Dalam *Cricket*, setiap tim yang bertanding terdiri dari 11 pemain dengan posisi yang berbeda, yaitu *batsman* dan *fielder* atau *bowler* dan *fielder*. Biasanya komposisi pemain adalah 6 *batsman* dan 5 *bowler*. Setiap tim memiliki gaya permainan yang berbeda saat melakukan *batting* maupun *bowling*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran dari hasil Regulasi Emosi Pada Atlit *Cricket* di Provinsi Banten yang dilakukan terhadap 27 atlit, terdapat hasil data yang ditentukan terdapat 17 atlit pada tingkat Regulasi Emosi yang tinggi dan 10 atlit pada tingkat Regulasi Emosi yang sedang. Pada aspek Memonitor Emosi terdapat 19 atlit masuk kedalam kategori tinggi dan 8 atlit masuk pada kategori sedang. Aspek Mengevaluasi Emosi terdapat 15 atlit masuk kedalam kategori tinggi, 11 atlit masuk pada kategori sedang. Dan 1 atlit masuk pada kategori rendah. Aspek Memodifikasi Emosi terdapat 19 atlit masuk kedalam kategori tinggi dan 8 atlit masuk pada kategori sedang. Hasil pengumpulan data yang dilakukan pada 27 atlit yang diantaranya 14 atlit laki-laki dan 13 atlit perempuan diperoleh hasil yang menyatakan bahwa atlit laki-laki cenderung memiliki tingkat Regulasi Emosi yang Tinggi dan pada atlit perempuan cenderung memiliki tingkat Regulasi Emosi yang Sedang.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling. Regulasi emosi berperan penting dan sangat berpengaruh terhadap

prestasi olahraga atlet, dengan regulasi emosi yang baik dapat melakukan pengendalian emosi dan kematangan yang didasarkan pada caram atlet mengendalikan emosi mereka, penggabungan emosi ke dalam pertandingan dengan tepat, mampu menahandiri untuk tidak mengeluarkan reaksi emosi negatif yang dapat berpengaruh ketika menghadapi kesulitan. Selain itu atlit yang mampu meregulasi emosi dapat menyebabkan atlit tersebut memiliki keyakinan pada dirinya untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kemampuannya.

REFERENSI

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin psikologi*, 23(1), 22-30.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Basri, H., Azhari, A., & Putra, F. A. (2021). Sosialisasi Pengenalan Olahraga *Cricket* Di Kecamatan Lemahabang Karawang. *DEVOSI*, 2(1), 15-18.
- Fa'Ot, J. Y., & Mukarromah, S. B. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (PELATDA JATENG). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 132-140.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2006. Emotion Regulation: Conceptual

- foundation. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238-250.
- Nggai, M. A. (2019). Strategi regulasi emosi anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum polres salatiga (*Doctoral dissertation*).
- Putra, I. G. C., Tamba, I. M., & Santi, N. M. I. R. (2021). The enhancement of production and marketing of *Cricket* farming quality business during Covid-19 pandemic in Sudimara Village, Bali. *Journal of The Community Development in Asia*, 4(2), 96-102.
- Ritavip, M. I. (2015). *Perbedaan regulasi emosi pada atlet beladiri taekwondo pria dan wanita di Salatiga (Doctoral dissertation, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FBS-UKSW)*.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16, 33-46.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2).
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer Terhadap Keterampilan Teknik Batting (Memukul Bola) Atlet *Cricket* Universitas Negeri Padang. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 16-26