



From Stress To Success: Workshop Strategi Regulasi Emosi Mahasiswa Atlet Di Kota Makassar

Shaleh Afief A Mushawwir^{1*}, Fatwa L Dhiyaul Haq², Dessy Nurhalizah³, Vivi Aulia Rosa⁴, Nurul Resky Pratiwi⁵, Muh. Fathurrahman⁶

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}Shalehafiefangga@gmail.com, ²fatwaldh5@gmail.com, ³ssyandisdeadamara@gmail.com, ⁴viviauliarosa01@gmail.com,

⁵nurulresky10@gmail.com, ⁶rfatur424@gmail.com.

Abstrak

Mahasiswa atlet memiliki tuntutan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai atlet, yang sering kali memicu tekanan emosional yang dapat memengaruhi performa mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas workshop regulasi emosi dalam membantu mahasiswa atlet di Kota Makassar mengelola emosi secara lebih efektif. Workshop ini diikuti oleh 24 mahasiswa atlet dan diselenggarakan melalui pendekatan psikoedukasi yang mencakup sesi seminar dan pelatihan praktis seperti terapi seni dan journaling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah workshop, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa workshop regulasi emosi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa atlet dalam mengelola emosi negatif dan memaksimalkan performa mereka.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mahasiswa Atlet, Workshop, Psikoedukasi, Performa

PENDAHULUAN

Mahasiswa atlet olahraga merupakan mahasiswa yang memiliki dua peran pada bidang akademik dan peran sebagai atlet. Mahasiswa atlet memiliki tugas untuk menjalankan tugas sebagai mahasiswa untuk akademik serta tugas sebagai atlet untuk menjalankan proses Latihan untuk pertandingan kejuaraan setiap cabang olahraga (Rachmah, 2015). Mahasiswa atlet memiliki tekanan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa biasa. Terdapat perubahan perilaku yang dialami mahasiswa atlet yang disebabkan tekanan sosial sehingga mengakibatkan masalah (Widuri, 2012). Mahasiswa atlet yang mengalami kondisi penuh tekanan akan mengakibatkan timbul emosi-emosi negative (Gross & Thompson, 2007).

Individu yang mempunyai strategi regulasi emosi yang tinggi maka dapat mengontrol perilaku serta Tindakan yang baik dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Individu yang mempunyai strategi regulasi emosi yang rendah maka mengakibatkan dampak negative yang disebabkan tidak mampu dalam mengendalikan emosi. Strategi regulasi emosi yang rendah akan mengalami kesulitan dalam penyelesaian masalah serta tidak mengetahui emosi yang dialami (Roberton. Daffern, & Bucks, 2012).

Strategi regulasi emosi merupakan proses kognitif yang dialami individu Ketika menghadapi situasi emosional. Pendekatan ini dapat mencakup penilaian yang lebih positif terhadap situasi atau menekan emosi yang dirasakan dan mengekspresikannya dengan cara yang berbeda dari kondisi sebenarnya (Gross & Thompson, 2006). Performa terbaik pada atlet dipengaruhi oleh regulasi emosi (Haq, 2015). Terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi regulasi emosi, yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian (Rusmadewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020)

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa terdapat lima strategi regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penempatan perhatian, perubahan kognitif, dan modifikasi respons. Dari kelima strategi, *reappraisal* dan *suppression* adalah yang paling umum digunakan. *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) merupakan suatu bentuk perubahan kognitif yang berkaitan dengan situasi yang dapat memicu emosi, sehingga dapat mengubah dampak emosional, sementara itu, *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi) adalah cara untuk mengendalikan respons yang memperlambat pengungkapan emosi yang sedang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Octavianingrum dan Savira (2022) menunjukkan bahwa atlet yang memiliki regulasi yang tinggi akan berdampak pada motivasi yang akan memengaruhi performa atlet. Mawarda dan Adiyanti (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang penting terhadap ketangguhan mental. Regulasi emosi pada atlet mencakup pada kemampuan dalam menilai, memantau, dan mengubah emosi dengan baik. Regulasi emosi dapat mengubah emosi negatif pada atlet, seperti kecemasan dan stress. Emosi negatif akan diubah menjadi emosi positif yang meliputi fokus, konsentrasi dan kinerja pada atlet.

Workshop merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keahlian di bidang tertentu untuk mengkaji suatu permasalahan dan mengajari peserta. *Workshop* dianggap sebagai latihan untuk peserta yang bekerja secara individu atau kelompok untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk mendapatkan pengalaman. *Workshop* merupakan gabungan dari praktek dan teori. Dalam suatu *workshop* yang terdapat kumpulan orang yang mempunyai minat dan perhatian terhadap suatu keahlian yang sama. Kegiatan *workshop* ditangani oleh beberapa orang yang ahli untuk mengkaji suatu aspek khusus dalam permasalahan (Arribathi, Saryani, & Haris, 2019).

Sesuai dengan temuan data awal yang dikumpulkan berdasarkan penyebaran kuesioner dalam bentuk *google form* yang diisi oleh 31 mahasiswa atlet yang dianggap dapat mewakili mahasiswa atlet yang berada di kota makassar. Berdasarkan distribusi hasil kuesioner, ditemukan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan atlet dapat menampilkan kinerja terbaiknya, karena itu diperlukan strategi regulasi emosi yang digunakan untuk mengatasi adanya perbedaan emosi saat ini dengan yang diinginkan. Konflik-konflik ini menyebabkan kesenjangan dalam domain psikologis dan profesional. Atlet tentu saja mengalami berbagai macam emosi ketika berada pada kondisi latihan dan pertandingan. Atlet yang tidak bisa meregulasi emosinya ketika berada dalam tekanan atau kondisi yang kurang menguntungkan, akan membuat performanya menurun dan tidak hanya berpotensi menghasilkan kekalahan, namun juga pengalaman yang buruk dalam latihan atau pertandingan.

Berdasarkan temuan permasalahan tersebut, dengan demikian kami akan memberikan sesi untuk mengedukasi para peserta berbentuk *Workshop* mengenai strategi regulasi emosi dengan tema *From stress to success: Emotional Regulation For Winning*, berdasarkan hasil dari masalah-masalah tersebut. Diharapkan melalui kegiatan yang dilakukan pada mahasiswa atlet di kota Makassar, dapat mengetahui dan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai strategi emosi.

METODE

Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 13 Oktober 2024 dalam bentuk *wokrshop*. peserta yang mengikuti *wokrshop* sebanyak 24 orang mahasiswa atlet yang berada di kota Makassar. Teknik

pengumpulan sampel menggunakan *saturation sampling*, dimana seluruh anggota populasi diikutsertakan untuk mengikuti kegiatan *workshop*.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara luring di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Rangkaian psikoedukasi terbagi atas dua sesi yakni seminar dan pelatihan. Pada sesi seminar, peserta akan diberikan *pre-test* sebelum materi dan dilanjutkan dengan pelatihan dimana peserta akan diberikan intervensi untuk melatih dalam pengelolaan emosi. Setelah sesi pelatihan, peserta diberikan *link post-test* untuk mengukur pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan *workshop*.

Teknik pengumpulan data pada pengabdian ini yaitu melalui *pre-post test* yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan. Instrumen yang digunakan dalam *pre-post test* berisi lima aitem pertanyaan yang dibuat berdasarkan materi yang disampaikan oleh narasumber yaitu pengertian Regulasi Emosi. Adapun *software* yang digunakan dalam menganalisis data yaitu SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Atlet merupakan olahragawan bagi laki-laki dan Perempuan yang Latihan suatu cabang olahraga untuk bertanding. Regulasi emosi merupakan suatu cara atlet untuk mengelola emosi dalam keadaan sulit sehingga atlet mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif (Paulana, Rejeki, & Sholichah, 2021). Oleh karena itu kami melakukan *workshop* pengembangan diri terkait regulasi emosi terhadap mahasiswa atlet di kota Makassar.

Tahapan Kegiatan

1. Merancang Kegiatan

Tahapan pertama yaitu melakukan *need assessment* menggunakan *google form* pada mahasiswa atlet di kota Makassar. Setelah itu melakukan analisis data yang diperoleh dan berkoordinasi dengan dosen pembina. Selanjutnya, menentukan tema, topik, dan pelatihan dalam bentuk modul yang akan dibahas saat *workshop*. Setelah itu, mencari dan berdiskusi dengan narasumber yang akan membawakan materi pada sesi seminar.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Berikut susunan kegiatan *workshop* ” *From stress to success: Emotional Regulation For Winning*” di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar:

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan

Waktu	Agenda
12.30 – 13.00	Registrasi
13.01 – 13.05	Pembukaan oleh MC
13.06 – 13.10	Pembacaan doa
13.11 – 13.13	Menyanyikan Indonesia Raya
13.14 – 13.24	Sambutan Dosen Pembina BKM PSYSPORT Kema F.Psi UNM
13.25 – 13.35	Sambutan Dekan Fakultas Psikologi UNM
13.36 – 13.46	<i>Pre-test</i>
13.47 – 13.57	<i>Ice breaking</i>
13.58 – 14.58	Materi I
14.59 – 15.29	<i>Art therapy</i>
15.30 – 15.50	<i>Break</i>

15.51 – 16.36	Materi II
16.37 – 16.57	<i>Journaling</i>
16.58 – 17.08	<i>Ice breaking</i>
17.09 – 17.34	<i>Art therapy</i> + meditasi
17.35 – 17.45	<i>Post-test</i>
17.46 – 18.16	Penutup

Pelaksanaan registrasi untuk mendata peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi. Setelah itu, dilanjutkan sesi pembukaan kegiatan oleh dosen pembina dan dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Sesi selanjutnya yaitu memberikan *pre-test* dan penyampaian materi regulasi emosi oleh narasumber yakni Shaleh Afief A Mushawwir, S.Psi., M.Sc. Penyampaian materi yang dijelaskan berupa pengertian emosi, jenis-jenis emosi, pengertian regulasi emosi, dan strategi regulasi emosi dan diberikan juga *icebreaking* oleh asisten pematari.

Setelah penyampaian materi, dibuka sesi tanya jawab kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang masih belum dipahami. Selanjutnya setelah sesi tanya jawab, peserta diberikan pelatihan berupa *art therapy*, *journaling*. Tujuan pemberian pelatihan ini ialah mengelola, mengendalikan, menilai, mengatasi, serta mengungkapkan emosi yang tepat dalam mencapai keseimbangan emosional (Astuti, Wasidi, & Sinthia, 2019).

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta dikumpulkan untuk sesi *feedback* terkait *insight* yang diperoleh saat pelatihan berlangsung. Kemudian di akhir acara peserta diberikan meditasi dengan tujuan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Imajinasi visual dan sugesti verbal yang membantu tubuh merasa hangat, berat dan santai (Smith, 1999). Terakhir sebelum penutupan peserta diberikan *post-test*.

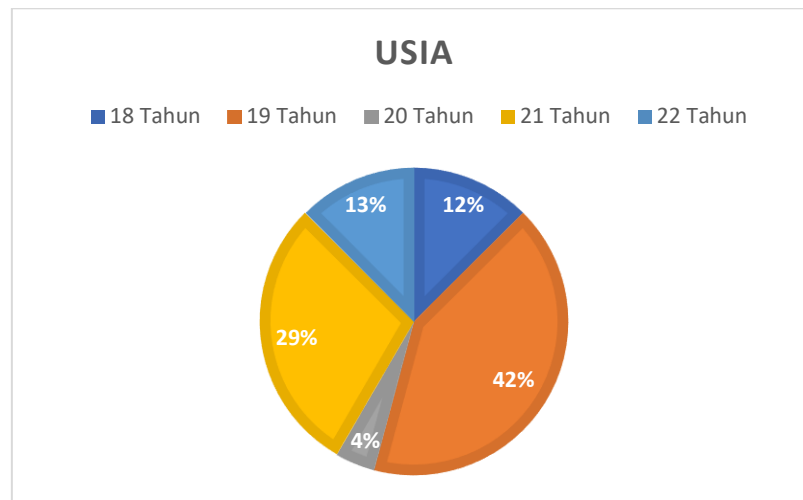


Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Data Demografi

Berikut hasil data demografi dari peserta kegiatan *workshop*.

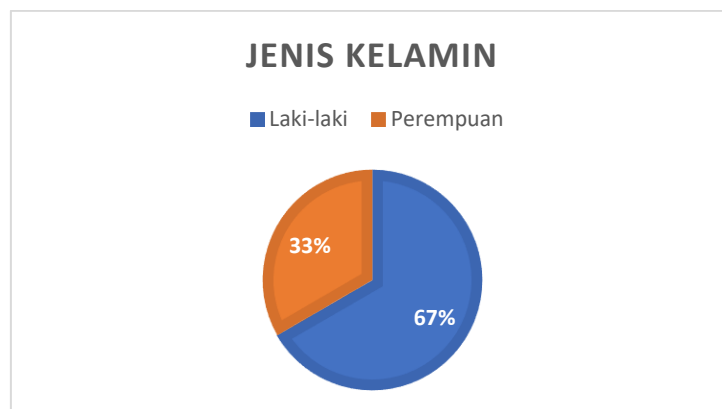
1. Usia



Gambar 2. Usia

Dari seluruh peserta yang mengikuti *workshop*, terdapat 12% atau 3 orang berusia 18 tahun, 42% atau 10 orang berusia 19 tahun, 1% atau orang berusia 20 tahun, 29% atau 7 orang berusia 21 tahun.

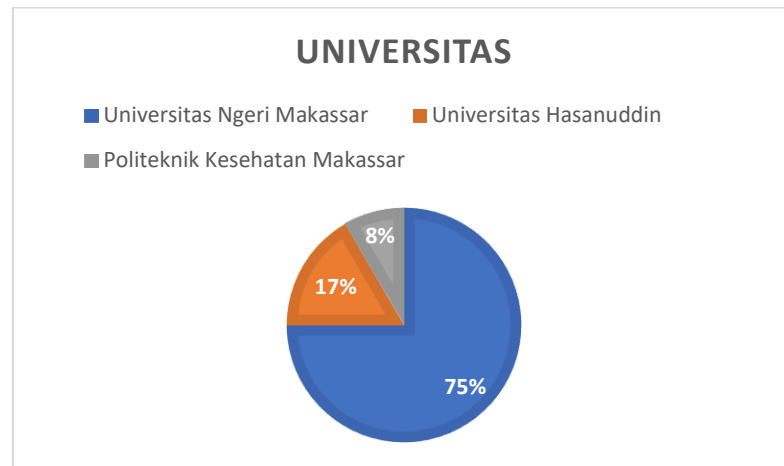
2. Jenis Kelamin



Gambar 2. Jenis Kelamin

Dari seluruh peserta yang mengikuti *workshop*, terdapat 67% atau 16 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan terdapat 33% atau 8 orang dengan jenis kelamin perempuan.

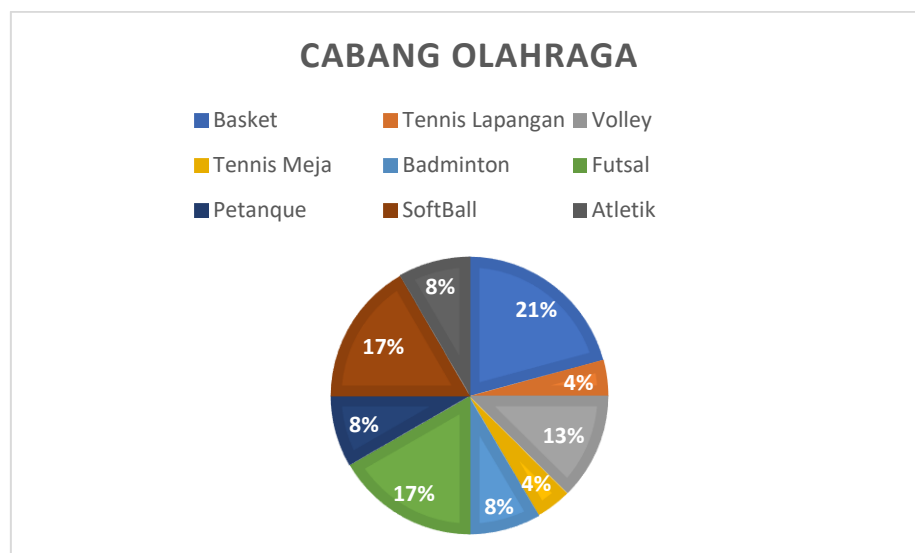
3. Universitas



Gambar 3. Universitas

Dari seluruh peserta yang mengikuti *Workshop*, terdapat 75% atau 18 orang yang berasal dari Universitas Negeri Makassar, 17% atau 4 orang berasal dari Universitas Hasanuddin, dan 8% atau 2 orang berasal dari Politeknik Kesehatan Makassar.

4. Cabang Olahraga



Gambar 4. Cabang Olahraga

Dari seluruh peserta yang mengikuti *Workshop*, terdapat 21% atau 5 orang dari cabang basket, 4% atau 1 orang dari cabang tennis lapangan, 13% atau 3 orang dari cabang volley, 4% atau 1 orang dari cabang tennis meja, 8% atau 2 orang dari cabang badminton, 17% atau 4 orang dari cabang futsal, 4% atau 2 orang dari cabang petanque, 17% atau 4 orang dari cabang softball, dan 4% atau 2 orang dari cabang atletik.

Hasil Analisis Data

Berikut hasil analisis data yang telah dilakukan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
<i>Shapiro-Wilk</i>	0.800	0.002
<i>p-value Shapiro-Wilk</i>	0.630	< .001

Berdasarkan *Tests of Normality Shapiro-Wilk* yang telah dilakukan, nilai signifikansi data *Pre-Test* sebesar $0,800 < 0,05$ dan data *Post-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data *Pre-Post Test* tidak terdistribusi normal, sehingga uji beda yang dilakukan menggunakan *Nonparametric Test* yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 3. Hasil Ranks Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Total</i>
<i>Pre-Post Test</i>	0	20	4	24

Berdasarkan hasil *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh bahwa terdapat 20 peserta yang mengalami peningkatan nilai setelah pemberian psikoedukasi, 4 peserta yang tidak mengalami peningkatan nilai atau nilai *pre* dan *post test* sama, dan tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai *pre-post test*.

Tabel 5. Hasil Uji Beda *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	<i>p-value</i>
<i>Pre-Post Test</i>	0.004

Berdasarkan hasil uji beda *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai signifikansi $0.004 < 0.05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pemahaman peserta atlet mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan *workshop*.

Pemateri, membagi faktor-faktor yang mempengaruhi emosi remaja menjadi empat dimensi: genetika, lingkungan, stres, dan kondisi kesehatan. Faktor bawaan lahir yang sangat penting untuk dipahami adalah gen. Namun, pengaruh lingkungan juga dapat mengubah keadaan tersebut. Kemampuan remaja untuk mengendalikan emosinya dapat dipengaruhi oleh keburukan lingkungannya (Miraza, & Simarmata, 2020). Dalam meregulasi emosi, faktor stres merupakan komponen penting. Tingkat stres seseorang juga dipengaruhi oleh seberapa besar usaha mereka untuk melakukan regulasi (Gunnar, 2015). Sebaliknya, kondisi kesehatan selalu diperhatikan. Banyak kasus menunjukkan korelasi positif antara kondisi fisik dan psikologis. Artinya, kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi berkorelasi positif dengan kesehatan fisiknya (Damariatna, 2020).

Menurut Gross dan John (dalam Syahadat, 2013), untuk menentukan sikap dan perilaku yang tepat, penilaian emosi individu sangat penting untuk mencapai keseimbangan emosi. Oleh karena itu, salah satu upaya penting untuk penilaian emosi adalah untuk membantu individu membedakan emosi yang mereka rasakan dan menemukan dorongan yang memicu emosi tersebut, sehingga perilaku yang dihasilkan oleh dorongan tersebut tidak negatif atau merugikan. Akibatnya, sangat penting bagi atlet untuk memahami setiap emosi yang mereka alami. Dengan cara ini, mereka dapat menemukan solusi yang lebih sesuai dengan keadaan mereka daripada yang akan menghasilkan penyelesaian yang tidak sesuai.

SIMPULAN

Workshop regulasi emosi bagi mahasiswa atlet di Kota Makassar memberikan dampak positif mengenai peran regulasi emosi dalam meningkatkan performa atlet. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan pelatihan, di mana mahasiswa atlet mendapatkan pengetahuan teoretis serta

pengalaman praktis melalui teknik-teknik seperti terapi seni dan journaling. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi melalui workshop dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu atlet mengelola emosi mereka secara lebih baik, sehingga dapat menunjang performa mereka di dalam maupun di luar arena olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Psysport Kema F.Psi UNM Periode 2024 - 2025 mengucapkan banyak terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang menjadi tempat terlaksananya *workshop* yang kami lakukan. Tidak Lupa juga kami mengucapkan rasa terima kasih kepada pemateri yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran pada kegiatan *workshop* ini. Terakhir, kami menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembina kami yang telah memberikan bimbingan dan saran atas kegiatan yang kami lakukan, dan teman-teman pengurus Psysport yang tanpa henti memberikan support agar terlaksananya kegiatan ini dengan lancar dan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arribathi, A. H., Saryani, S., & Haris, H. (2019). Perancangan aplikasi smart seminar dan workshop berbasis website. *Journal Cerita*, 5(2), 156-164.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU MEMAAFKAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Damariatna, K. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. *Acta Psychologia*, Query date: 2023-09-17,13:03:47 <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/34112>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundation. *Handbook of Emotion Regulation*. Dalam J.J. Gross (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. . London: Guildford Press.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunnar, M. R. (2015). Stress Neurobiology and Developmental Psychopathology. *Developmental Psychopathology: Second Edition*, 2(Query date: 2023-09-17 12:50:32), 533–577. <https://doi.org/10.1002/9780470939390.ch13>
- Haq, Z. A. D. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Motivasi.
- Mawardah, & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi: konsep, strategi, dan aplikasinya. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 158-168.
- Miraza, M., Simarmata, S., & ... (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten *Jurnal Serunai ...*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/321>

- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1–6.
- Paulana, A.N., Rejeki, A., & Sholichah, I.F. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi atlet Pencak Silat. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72-82.
- Smith, J. C. (1999). ABC relaxation theory an evidence-based approach. New York: Springer Publishing Company.
- Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10, 19-36.
- Widuri, E.L. (2012, Agustus). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas*, IX(2), 147-156.