

Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga

Mochamad Sandy Yusuf¹✉

¹Universitas Singaperbangsa Karawang,

2210631240010@student.unsika.ac.id¹

Article Info

History Articles

Received : 25 November 2024

Accepted : 27 November 2024

Published : 30 November 2024

Kata Kunci

Emosi; performa atlet;
psikologi olahraga.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh emosi terhadap performa atlet dalam konteks psikologi olahraga. Emosi merupakan faktor signifikan yang dapat mempengaruhi kinerja atlet, baik secara positif maupun negatif. Atlet yang tidak mampu mengelola emosi berisiko mengalami gangguan konsentrasi, peningkatan kecemasan, dan perilaku impulsif yang dapat merugikan performa mereka di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau beberapa teknik regulasi emosi, seperti cognitive reappraisal dan expressive suppression, yang dapat membantu atlet dalam mengontrol respons emosional mereka selama kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan pustaka dengan mengikuti prosedur yang dijelaskan oleh Machi dan McEvoy (Leitner et al., 2017), yang terdiri dari enam langkah: 1) memilih topik, 2) mencari literatur, 3) mengembangkan argumen, 4) meneliti literatur, 5) mengkritisi literatur, dan 6) menulis tinjauan. Hasil dari tinjauan literature menunjukkan bahwa pengaruh emosi terhadap performa atlet dalam psikologi olahraga adalah bahwa emosi memiliki dampak signifikan pada kinerja atlet. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan performa atlet, mengganggu konsentrasi, meningkatkan kecemasan, dan memicu reaksi impulsif.

Abstract

Keywords

Emotions ; athlete
performance; sports
psychology.

This research explores the influence of emotions on athlete performance in the context of sport psychology. Emotion is a significant factor that can affect athlete performance, both positively and negatively. Athletes who are unable to manage their emotions are at risk of impaired concentration, increased anxiety, and impulsive behavior that can be detrimental to their performance on the field. This study aims to review several emotion regulation techniques, such as cognitive reappraisal and expressive suppression, which can assist athletes in controlling their emotional responses during competition. This study aims to conduct a literature review by following the procedure described by Machi and McEvoy (Leitner et al., 2017), which consists of six steps: 1) selecting a topic, 2) searching the literature, 3) developing an argument, 4) researching the literature, 5) critiquing the literature, and 6) writing the review. The results of the literature review show that the influence of emotions on athlete performance in sport psychology is that emotions have a significant impact on athlete performance. Poorly managed emotions can reduce athlete performance, disrupt concentration, increase anxiety, and trigger impulsive reactions.

Alamat korespondensi :

Alamat : Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail : 2210631240010@student.unsika.ac.id

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian, dan setiap individu terikat dalam hubungan sosial dengan orang lain. Setiap interaksi sosial yang dilakukan dapat memunculkan emosi dalam diri individu. Dari emosi ini, individu dapat menentukan sikap dan pikiran, sehingga mampu bertindak sesuai dengan dirinya (Lewis & Jones, 2000). Misalnya, putus cinta pada remaja dapat menimbulkan emosi sedih, yang mungkin menyebabkan mereka menarik diri atau menjadi murung. Bahkan, situasi seperti terinjak kaki tanpa sengaja juga bisa memicu emosi marah.

Linschoten (Sundari, 2005) menjelaskan bahwa perasaan manusia dapat dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan modalitasnya: suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi merupakan bagian dari perasaan dalam pengertian yang lebih luas. Emosi muncul akibat gejolak rasa, yang menyebabkan individu mengalami perubahan dalam perasaan terkait situasi tertentu, dan seluruh diri mereka merespons situasi tersebut. Akhirnya, individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menentukan respons yang tepat terhadap situasi yang dihadapi.

Emosi mulai berkembang sejak bayi lahir dan muncul sebagai respons terhadap rangsangan. Pengalaman sehari-hari yang dihadapi individu akan meningkatkan kepekaan emosional dan ketepatan dalam mengekspresikan emosi. Pada masa kanak-kanak, ekspresi emosi sering kali sulit dibedakan; misalnya, tangisan pada bayi bisa menunjukkan marah, lapar, atau takut. Seiring bertambahnya usia, anak-anak belajar lebih banyak tentang cara mengekspresikan emosi dalam konteks sosial, serta mulai mampu membedakan berbagai rangsangan dari lingkungan. Ekspresi emosi terlihat sebagai perilaku yang sesuai dengan cara yang dipelajari dari masyarakat. Pengalaman berperan penting dalam perkembangan dan kematangan emosi, sehingga individu dengan banyak pengalaman positif akan menunjukkan perkembangan emosional yang berbeda dibandingkan anak yang memiliki sedikit pengalaman positif (Sundari, 2005).

Olahraga merupakan kegiatan yang terorganisir dan terencana, bertujuan untuk membina, memotivasi, dan mengembangkan berbagai potensi, baik fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas olahraga membawa banyak manfaat positif, seperti nilai-nilai persaingan, kepemimpinan, kerjasama, respek, komunikasi, integrasi, ketahanan fisik, ketangguhan mental, kebersamaan, responsivitas, kejujuran, dan sportifitas, serta kemampuan dalam mengambil keputusan (Kemenpora, 2017).

Di antara berbagai masalah psikologi dalam olahraga, kecemasan olahraga adalah salah satu yang sering dialami oleh atlet. Smith, et al (2006) menjelaskan bahwa kecemasan olahraga melibatkan bagian otak yang berbeda, yang berfungsi dalam berbagai aspek kecemasan saat bertanding. Kecemasan ini terdiri dari dua jenis, yaitu kognitif dan somatik, yang meskipun saling berinteraksi, dapat muncul secara terpisah.

Para ahli olahraga berpendapat bahwa untuk mencapai prestasi tinggi, atlet memerlukan ketangguhan dan kematangan mental dalam menghadapi berbagai masalah saat bertanding. Salah satu aspek dari kematangan mental adalah tingkat kematangan emosi. Atlet harus mampu mengelola emosi

mereka dengan baik, yang dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi mencakup pembentukan, pengalaman, dan cara seseorang mengekspresikan emosi. Proses ini sering disebut sebagai penilaian kembali, yang melibatkan evaluasi kognitif terhadap stimulus untuk mengurangi dampak negatif dari respons yang muncul. Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosinya (Gross & Thompson, 2007).

Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi memiliki dua strategi utama: 1) Cognitive Reappraisal: Ini adalah perubahan kognitif yang mengubah cara seseorang menafsirkan situasi yang dapat memunculkan emosi, sehingga mempengaruhi dampak emosinya. Ini merupakan strategi yang berfokus pada antekeden, dilakukan sebelum reaksi emosional sepenuhnya muncul. Dengan menggunakan cognitive reappraisal, semua jalur emosi dapat diubah dan dikelola secara efisien, serta dapat mengurangi komponen emosi negatif baik secara perilaku maupun pengalaman saat digunakan untuk mengurangi emosi. 2) Expressive Suppression: Ini adalah modifikasi respon yang melibatkan penghentian ekspresi emosi. Strategi ini berfokus pada respons dan biasanya diterapkan setelah emosi mulai muncul, memodifikasi perilaku dari respons emosional. Meskipun expressive suppression efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif, strategi ini juga dapat memiliki efek samping yang tidak diinginkan, seperti menghalangi ekspresi emosi positif.

Masih terdapat atlet yang memiliki keterampilan yang baik, namun belum mampu mengontrol emosinya. Ketidakmampuan ini dapat mengakibatkan hambatan yang signifikan dalam performa mereka di lapangan. Ketika emosi tidak terkelola dengan baik, atlet cenderung mengalami penurunan konsentrasi, peningkatan kecemasan, dan reaksi impulsif, yang semua ini berdampak negatif pada hasil pertandingan.

Di sisi lain, pelatih sering kali kurang memperhatikan aspek psikologis dalam pembinaan atlet. Fokus utama biasanya tertuju pada peningkatan teknik dan fisik, sementara faktor psikologis yang sangat berpengaruh pada performa sering diabaikan.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana psikologi olahraga dapat menjadi faktor pendukung yang signifikan terhadap performa atlet. Penelitian dalam bidang ini dapat memberikan wawasan mengenai teknik-teknik pengelolaan emosi, seperti regulasi emosi dan strategi mental, yang dapat membantu atlet mengoptimalkan kinerja mereka saat bertanding. Dengan pendekatan yang lebih holistik, diharapkan atlet tidak hanya berkembang dari segi keterampilan fisik, tetapi juga mencapai kematangan mental yang diperlukan untuk sukses di arena kompetisi.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan pustaka dengan mengikuti prosedur yang dijelaskan oleh Machi dan McEvoy (Leitner et al., 2017), yang terdiri dari enam langkah: 1) memilih topik, 2) mencari literatur, 3) mengembangkan argumen, 4) meneliti literatur, 5) mengkritisi literatur, dan 6) menulis tinjauan. Pada langkah pertama, penentuan topik dilakukan, diikuti dengan identifikasi

artikel menggunakan database Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “pengaruh emosi terhadap atlet.” Kriteria tambahan yang diterapkan dalam proses pencarian artikel meliputi (a) publikasi di jurnal nasional dan (b) diterbitkan antara tahun 2015-2023. Dari pencarian tersebut, ditemukan 3 artikel yang relevan dengan topik. Selanjutnya, judul, abstrak, dan penulis artikel tersebut dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari data yang dikaji dalam penelurusan kajian tentang emosi terhadap performa atlet didapatkan dari beberapa artikel kajian yang kami temukan. Berikut adalah hasil kajian yang dapat dilihat temuan yang didapatkan :

Tabel 1. Hasil Literatur

No	Author/tahun	Pengindeks jurnal	Metode	Karakteristik Sampel	Subjek	Temuan penelitian
1	(Kliwon & Sarwanto, 2019)	-	Kuantitatif	Atlet NPC Surakarta	160	Terdapat pengaruh yang kuat
2	Tamtomo, G. T. G., & Kusuma, D. W. Y. (2023).	-	Kuantitatif	Atlet bulutangkis	12	Terdapat pengaruh
3	Nadira,et al (2021)	-	Kuantitatif	Atlet pencak silat	41	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel no.1 dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Artikel dengan judul “Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap prestasi Olahraga Atlet disabilitas NPC Kota Surakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap kinerja atlet disabilitas di NPC Kota Surakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan subjek penelitian berjumlah 160 atlet. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan kinerja atlet.
- 2) Artikel dengan judul “Pengaruh Performa Pasangan terhadap Emosi pada Atlet Bulutangkis Ganda Jepara” Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh performa pasangan terhadap aspek emosi atlet ganda bulutangkis di Jepara. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Instrumen penelitian terdiri dari Tes Sport Emotion Questionnaire dan Group Environment Questionnaire. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan analisis deskriptif persentase, uji validitas dan reliabilitas, uji korelasi product moment, serta uji regresi sederhana.

- 3) Artikel dengan judul “Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat” Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi atlet Pencak Silat Tapak Suci Gresik. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan atlet untuk mengelola emosi dan menyesuaikannya dengan situasi sulit, sehingga mereka dapat mengubah emosi negatif menjadi lebih positif. Resiliensi adalah kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan situasi atau masalah yang dihadapi, termasuk kemampuan untuk bertahan, tidak mudah menyerah, dan bangkit untuk menyelesaikan tantangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 41 atlet, serta teknik pengambilan sampel insidental. Analisis data dilakukan dengan regresi linear sederhana.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi berpengaruh terhadap performa atlet dalam konteks psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah cabang psikologi yang diterapkan dalam dunia olahraga, mencakup berbagai faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi kinerja atlet (Handayani, 2019). Psikologi olahraga juga erat kaitannya dengan kegiatan eksperimen, yang merupakan bagian dari psikologi eksperimen.

Performa atlet sering kali dipengaruhi oleh masalah psikologis yang dapat bersifat langsung maupun tidak langsung. Menurut Effendi (2016), terdapat berbagai faktor psikologis yang memengaruhi penampilan atlet. Faktor langsung mencakup emosi, ketegangan, dan kecemasan berlebihan, sedangkan faktor tidak langsung berkaitan dengan aspek non-teknis, seperti kondisi arena, kenyamanan peralatan, situasi lapangan, dan kehadiran penonton.

Menurut Effendi (2016), performa dipengaruhi oleh faktor individu dan kondisi. Beberapa faktor yang memengaruhi performa atlet termasuk kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif. Sementara itu, faktor kondisi yang memengaruhi performa atlet meliputi: (1) kepercayaan diri, (2) motivasi untuk berprestasi, (3) kemampuan kontrol diri, (4) adaptasi terhadap lingkungan, dan (5) sikap terbuka (open minded).

Goleman (2002) menyatakan bahwa emosi merupakan kombinasi dari perasaan dan pikiran tertentu yang menciptakan keadaan biologis dan psikologis, serta memicu keinginan untuk bertindak. Selain berfungsi untuk mempertahankan hidup, emosi juga meningkatkan motivasi dan bertindak sebagai respons dalam tubuh (Martin, 2003). Emosi menjadi alat yang penting untuk kelangsungan hidup dengan memberikan dorongan dan kekuatan kepada manusia. Perasaan seperti kasih sayang, kekecewaan, kecemasan, cemburu, kemarahan, atau kebencian memungkinkan individu untuk menikmati hidup bersama orang lain (Wulandari & Suyadi, 2019). Elizabeth (2016) mengidentifikasi lima faktor yang mempengaruhi emosi, yaitu usia, perubahan fisik, pola asuh orang tua, lingkungan, dan jenis kelamin.

- 1) Usia: Seiring bertambahnya usia, diharapkan emosi individu menjadi lebih stabil, dan kemampuan untuk menguasai serta mengontrol emosi juga meningkat. Semakin baik individu dapat memahami dan menangani masalah, semakin stabil dan matang emosi mereka.
- 2) Perubahan Fisik: Perubahan fisik dapat memengaruhi kematangan emosi. Remaja, yang sering kali mengalami “badai dan tekanan,” cenderung mengalami peningkatan emosi akibat perubahan fisik yang mereka alami.
- 3) Pola Asuh Orang Tua: Dinamika dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku anak. Pola asuh orang tua dapat memberikan dampak jangka panjang pada cara anak berinteraksi dengan orang lain.
- 4) Lingkungan: Perkembangan fisik dan mental yang sehat berkontribusi pada kematangan emosi, terutama dalam lingkungan yang mendukung dan terkendali.
- 5) Jenis Kelamin: Laki-laki sering kali memiliki lebih banyak kekuasaan dibandingkan perempuan dan memiliki pandangan tertentu tentang kemaskulinan. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengekspresikan emosi, yang pada gilirannya menunjukkan bahwa laki-laki mungkin memiliki tingkat kematangan emosional yang lebih rendah dibandingkan perempuan.

Setiap performa individu akan memengaruhi emosi, baik saat berlatih maupun dalam kompetisi. Matthew et al. (2002) menghipotesiskan bahwa ketika seorang atlet berpasangan dengan atlet yang tampil baik, emosi positif akan meningkat dibandingkan saat mereka bermain seperti biasa. Sebaliknya, jika seorang atlet merasa pasangannya tampil buruk, hal itu akan berdampak negatif pada emosi mereka. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, cenderung lebih tinggi saat pasangan berperforma baik, sedangkan emosi negatif, seperti kekecewaan dan kemarahan, muncul ketika pasangan berperforma buruk.

Menurut Costa & Macrae (2008), kepribadian adalah sekumpulan gaya perilaku dasar yang memengaruhi pikiran, emosi, dan aktivitas individu. Pendapat ini sejalan dengan Hidayat (2015), yang menyatakan bahwa kepribadian mencakup keseluruhan perilaku individu yang memiliki sistem unik dan pasti dalam hal pikiran, perasaan, dan tingkah laku, serta membedakannya dari orang lain. Dengan demikian, kepribadian dapat dipahami sebagai karakteristik yang melekat dalam diri seseorang untuk mencapai kestabilan dalam pemikiran, perilaku, dan perasaan (Setiyawan, 2017).

Ada dua faktor utama yang memengaruhi pembentukan kepribadian, yaitu faktor keturunan dan faktor lingkungan (Setiyawan, 2017). Kepribadian berkembang melalui interaksi antara genetika dan pengaruh lingkungan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga (Allen, 2013). Faktor keturunan berperan penting dalam menentukan karakteristik individu, sedangkan faktor lingkungan memengaruhi seseorang berdasarkan beragam pengalaman yang mereka hadapi, mirip dengan orang lain (Setiyawan, 2017).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh emosi terhadap performa atlet dalam psikologi olahraga adalah bahwa emosi memiliki dampak signifikan pada kinerja atlet. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan performa atlet, mengganggu konsentrasi, meningkatkan kecemasan, dan memicu reaksi impulsif. Sebaliknya, pengelolaan emosi yang efektif, seperti melalui regulasi emosi, dapat membantu atlet untuk mempertahankan performa optimal di lapangan. Pendekatan holistik yang mencakup pengembangan keterampilan fisik dan mental sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga.

Dalam psikologi olahraga, terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi: cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) yang berfokus pada mengubah cara pandang terhadap situasi untuk memengaruhi respons emosional, dan expressive suppression (penekanan ekspresif) yang bertujuan untuk menahan ekspresi emosi. Pengelolaan emosi ini penting bagi atlet untuk mempertahankan konsentrasi dan mengurangi dampak negatif dari emosi negatif yang muncul selama kompetisi. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor-faktor seperti usia, perubahan fisik, lingkungan, dan jenis kelamin turut memengaruhi perkembangan dan kestabilan emosi. Emosi yang stabil dan terkelola dengan baik memberikan kontribusi positif terhadap ketangguhan mental dan kinerja atlet di arena pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh meditasi otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar. Charachter, 7(02), 62-67.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Eds.), *Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 2, pp. 179–198). Los Angeles, CA: Sage Publications
- Effendi, H. (2016a). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. 1.
- Effendi, H. (2016b). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1(1).
- Elizabeth, B. (2016). Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. *Journal of organizational Excellence*, 21(2), 55–65. <https://doi.org/10.1002/npr.10020>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation*. handbook of emotion Regulation. London: Guilford Press.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1-12
- Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemendesa). (2017). Rencana Strategis Kementerian Pemuda Dan Olahraga Tahun 2016-2019. Jakarta. Diakses pada tanggal 20 Desember 2017 dari <http://www.kemendesa.go.id/index/preview/data/11640>.
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet disabilitas

- NPC Kota Surakarta. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(2), 177-183.
- Martin, A. D. (2003). Emotional quality management:Refleksi, revisi dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi. Penerbit Arga. https://books.google.co.id/books?id=fV_FNwAACAAJ
- Nadira, A., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76-83
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501
- Sundari, S. (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Citra
- Tamtomo, G. T. G., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Pengaruh Performa Pasangan terhadap Emosi pada Atlet Bulutangkis Ganda Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 492-500.
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan emosi positif dalam pendikan Islam perspektif neurosains. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 51-67.
- .