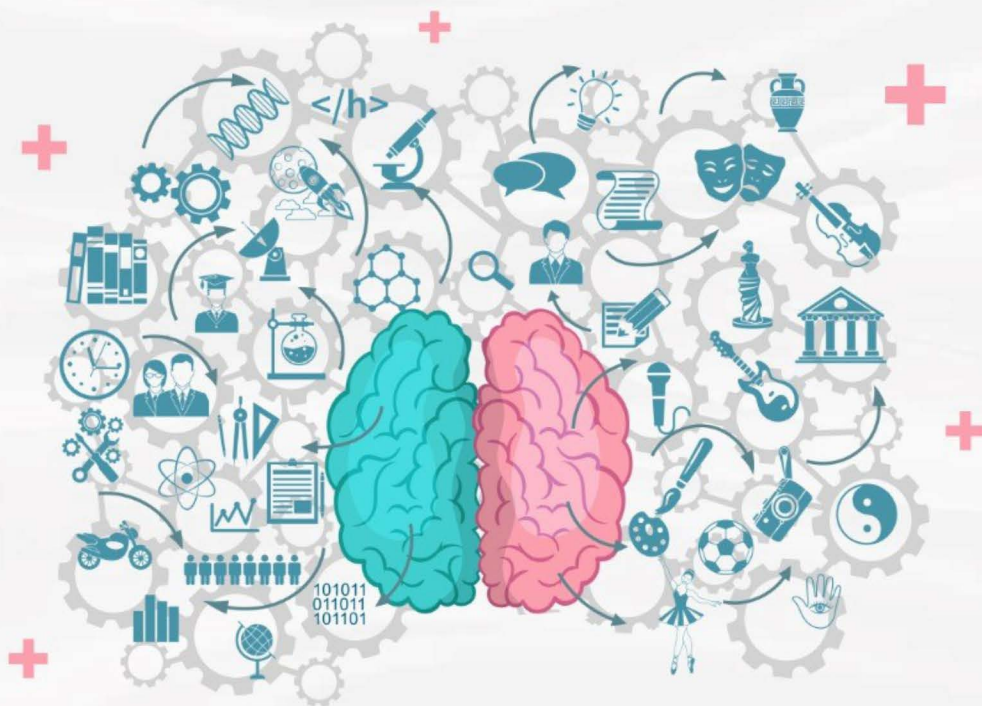


REGULASI EMOSI DAN RISK TAKING BEHAVIOR ATLET MAHASISWA



DR. MIFTAKHUL JANNAH, S.PSI., M.SI., PSIKOLOG.
NURCHAYATI, S.PSI., M.A., PH.D.
DR. DIANA RAHMASARI, S.PSI., M.SI., PSIKOLOG.
DR. DAMAJANTI KUSUMA DEWI, S.PSI., M.SI.



**Regulasi Emosi dan Risk Taking
Behavior Atlet
Mahasiswa**

Regulasi Emosi dan Risk Taking Behavior Atlet Mahasiswa

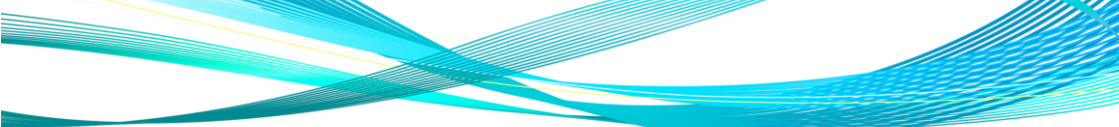
Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Nurchayati, S.Psi., M.A., Ph.D.

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Dr. Damajanti Kusuma Dewi, S.Psi., M.Si.





Regulasi Emosi dan Risk Taking Behavior Atlet Mahasiswa

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Nurchayati, S.Psi., M.A., Ph.D.

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Dr. Damajanti Kusuma Dewi, S.Psi., M.Si.

Editor:

Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Layouter :

Aprilifia Ulin Nuha

Cover:

Aprilia Ulin Nuha

Cetakan Pertama : September 2022

Hak Cipta 2022, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-448-195-2

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

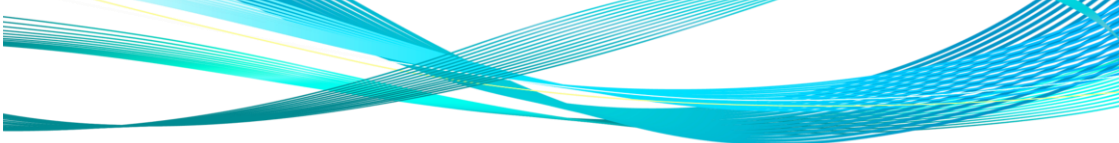
Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72**

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

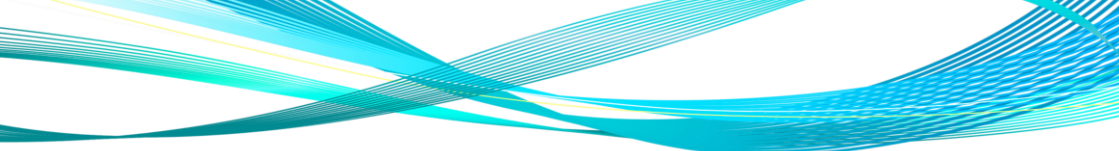


KATA PENGANTAR

Puji syukur terpanjatkan ke Ilahi Robbi Alhamdulillah atas karunia Nya maka buku ini rampung. Buku ini terwujud atas dukungan pendanaan dan manajemen mutu, dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan LPPM Unesa, sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Atlet mahasiswa adalah individu yang sedang menjalankan pendidikan di suatu perguruan tinggi dan di saat yang bersamaan individu tersebut memiliki profesi sebagai atlet. Mereka berkaitan erat dengan prestasi olahraga. Prestasi olahraga merupakan hasil dari serangkaian pemahaman yang tepat atas tugas apa yang harus dilakukan, keahlian apa yang dibutuhkan, serta kecakapan untuk mengaplikasikan solusinya pada saat kompetisi berlangsung secara efisien

Berkenaan dengan prestasi atlet mahasiswa, maka sangat erat kaitannya dengan kemampuan fisik dan kecakapan melakukan teknik. Realitasnya, atlet mahasiswa yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan optimal tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik pula. Terdapat faktor lain sebagai pendukung faktor fisik antara lain faktor mental.

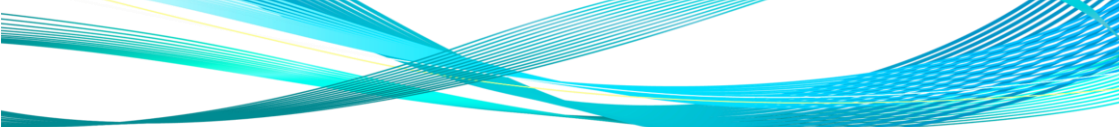


Salah satu faktor mental adalah perilaku mengambil risiko atau *risk taking behavior* merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu secara sengaja dengan berdasarkan pertimbangan dan dilakukan secara sadar bahwa perilaku yang dilakukan memiliki suatu yang berisiko. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan atlet dalam mencapai tentu membutuhkan keterlibatan atlet dalam mengambil risiko baik saat latihan maupun saat pertandingan.

Kemampuan pengambilan risiko sangat penting dimiliki atlet, terutama berkaitan dengan perubahan situasi dan kondisi yang terjadi secara cepat. Perubahan situasi dan kondisi ini disebabkan adanya suasana hati individu yang tidak menentu sehingga dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku pengambilan risiko.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *risk taking behavior* adalah regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menghasilkan *risk taking behavior* yang tinggi

Buku monograf ini diberi judul "Regulasi Emosi dan *Risk Taking Behavior* Atlet Mahasiswa". Pada buku ini memuat 3 pokok bahasan penting yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka serta hasil, pembahasan, kesimpulan dan rekomendasi. Bahasan awal memuat mengenai peranan penting *risk taking behavior*



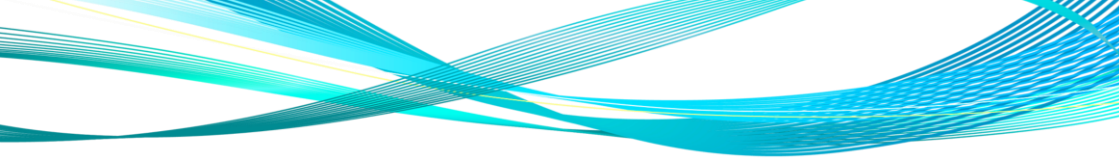
pada atlet mahasiswa sekaligus dikaitkan dengan regulasi emosi.

Pada bahasan 2, tinjauan Pustaka membahas tentang Atlet mahasiswa, *risk taking behavior*, dan regulasi emosi. Selain itu, pada bahasan 2 ini dipaparkan pula secara teoritis serta metodologis mengukur *risk taking behavior* dan regulasi emosi, pengaruh serta kontribusi regulasi emosi terhadap *risk taking behavior*.

Terakhir pada bahasan 3 memaparkan hasil riset tentang kontribusi regulasi emosi terhadap *risk taking behavior*, pembahasan, kesimpulan dan rekomendasi. Ketiga bahasan tersebut dituangkan dalam 5 bab.

Buku monograf ini masih memiliki banyak kelemahan dan kekurangan, ditengah kelebihan yang dimiliki. Namun, kami berharap buku ini akan membantu pembaca yang tertarik mempelajari psikologi olahraga khususnya tema regulasi emosi dan *risk taking behavior*.

Surabaya, 2 September 2022
Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	IV
BAB I KONSEP RISK TAKING BEHAVIOR	1
A. PENGERTIAN RISK TAKING BEHAVIOR	2
B. ASPEK RISK TAKING BEHAVIOR	3
C. FAKTOR-FAKTOR RISK TAKING BEHAVIOR	4
BAB II KONSEP REGULASI EMOSI PADA ATLET MAHASISWA	7
A. DEFINISI ATLET MAHASISWA	8
B. DEFINISI REGULASI EMOSI	8
C. ASPEK REGULASI EMOSI	9
D. FAKTOR-FAKTOR REGULASI EMOSI	10
BAB III PENTINGNYA REGULASI EMOSI TERHADAP RISK TAKING BEHAVIOUR	13
A. PENDAHULUAN	14
B. PENELITIAN YANG TERDAHULU	18
C. ROAD MAP KEGIATAN	19
BAB IV HASIL KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP RISK TAKING BEHAVIOR PADA ATLET MAHASISWA	25
A. HASIL KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP RISK TAKING BEHAVIOUR	26
B. PEMBAHASAN LANJUTAN	30
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	37
DAFTAR PUSTAKA	39
BIODATA PENULIS	43

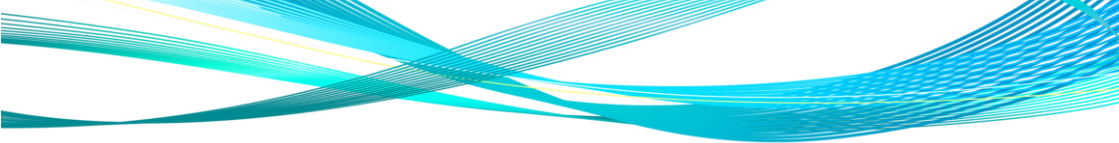
BAB I
KONSEP *RISK TAKING* BEHAVIOR

A. Pengertian *Risk Taking Behavior*

Risk taking behavior atau perilaku mengambil risiko merupakan salah satu aspek psikologis yang ada pada diri individu. Menurut Trimpop (1994) dan Dou et al. (2022), menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku terkontrol yang dilakukan secara sadar dan tidak sadar dengan kemungkinan memiliki hasil yang belum jelas dalam keuntungan atau kerugian akibat kondisi psikososial, finansial, dan fisik. Pendapat lain menurut Gullone dan Moore (2000), menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku tidak pasti yang diasosiasikan akibat adanya konsekuensi negatif.

Nurchahyo dan Prasetya (2013) menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku yang berpotensi memiliki dampak positif maupun negatif bagi individu yang melakukannya. *Risk taking behavior* adalah perilaku pengambilan risiko dengan segala konsekuensinya. Menurut Langewisch dan Frisch, *risk taking behavior* adalah perilaku yang menempatkan individu dalam suatu risiko dengan melibatkan sosioemosional, finansial, dan fisik (Purwoko & Sukanto, 2013).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *risk taking behavior* adalah perilaku yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi berisiko.

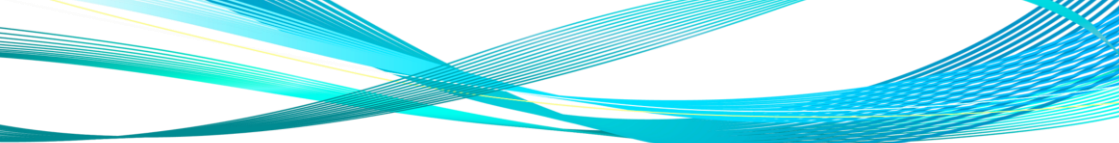


Artinya bagaimana cara individu berperilaku dalam situasi berisiko yang memiliki tingkat ketidakpastian tinggi dan kemungkinan adanya kerugian.

B. Aspek *Risk Taking Behavior*

Gullone dan Moore (2000) serta Ardiningrum dan Jannah (2022) membagi *risk taking behavior* menjadi empat aspek, yaitu *Thrill-seeking behaviors*, *Rebellious behaviors*, *Reckless behaviors* dan *Antisocial behaviors*.

1. *Thrill-seeking behaviors*, merupakan perilaku mencari sensasi yang dapat meningkatkan adrenalin dalam tubuh dan dapat diterima secara sosial.
2. *Rebellious behaviors*, merupakan perilaku yang cenderung mencari tantangan dengan tingkat risiko tinggi sehingga menimbulkan konsekuensi yang dapat mengancam jiwa.
3. *Reckless behaviors*, merupakan perilaku ceroboh yang tidak sesuai dengan dasar *risk taking behavior* serta bertentangan dengan aturan yang ada di masyarakat.
4. *Antisocial behaviors*, merupakan perilaku yang menimbulkan konsekuensi sosial atau hukum dan memiliki tingkat risiko rendah



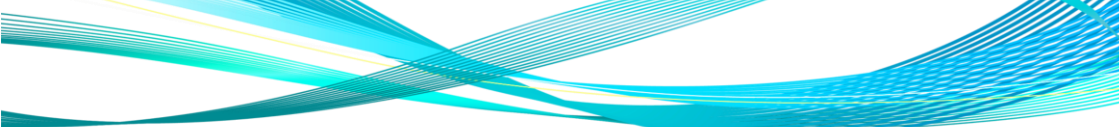
Aspek-aspek lain menurut Weber dkk. (2002), terdiri dari lima aspek, yaitu *financial*, *health/safety*, *ethical*, *recreational*, dan sosial.

1. *Financial*, merupakan perilaku pertaruhan secara finansial terhadap kegiatan yang dilakukan.
2. *Health/safety*, merupakan perilaku berisiko yang berkaitan dengan kesehatan individu serta keamanan diri individu dalam mengambil atau melakukan perilaku berisiko.
3. *Ethical*, merupakan perilaku yang berkaitan dengan etika dan kesusilaan yang ada dilingkungannya.
4. *Recreational*, merupakan perilaku yang dilakukan sebagai pemenuhan kebutuhan dalam kegiatan rekreasi atau olahraga.
5. Sosial, merupakan hubungan sosial antar individu yang berkaitan dengan perilaku individu dalam lingkungannya.

C. Faktor-Faktor *Risk Taking Behavior*

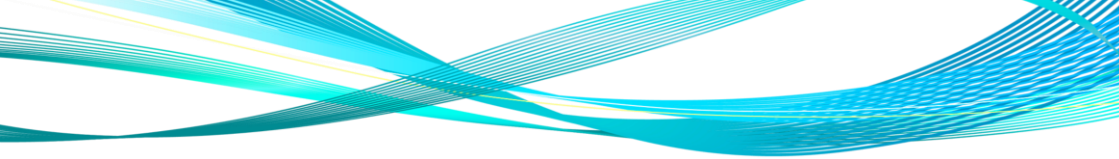
Berdasarkan Permadani dan Jannah (2022) adapun faktor faktor yang mempengaruhi *risk taking behavior* yaitu:

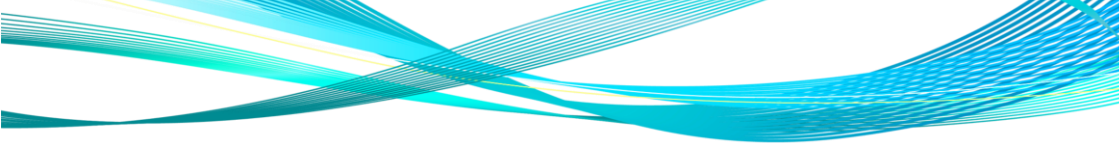
1. Jenis kelamin, *risk taking behavior* seringkali dipengaruhi



olah jenis kelamin. Pada jenis kelamin pria, individu cenderung lebih siap terhadap kegiatan berisiko dibandingkan jenis kelamin wanita yang cenderung memiliki persepsi bahwa kegiatan yang memiliki risiko dapat membahayakan diri sendiri (Gullone & Moore, 2000).

2. Usia, faktor usia juga berpengaruh terhadap risk taking behavior. Individu yang memiliki usia lebih mudah cenderung mempersepsikan risk taking behavior sebagai kegiatan yang tidak memiliki risiko tinggi sehingga kemungkinan terlibatnya individu dalam kegiatan berisiko lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua atau dewasa (Gullone & Moore, 2000).
3. Keyakinan, faktor keyakinan sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan apakah individu akan melakukan risk taking behavior atau tidak. Semakin tinggi individu memikirkan dampak negatif yang terjadi, maka semakin besar kecenderungan untuk tidak melakukan kegiatan tersebut (Gullone & Moore, 2000).
4. Kepribadian, faktor kepribadian juga berpengaruh terhadap risk taking behavior. Individu yang memiliki kepribadian ekstrasversi cenderung memiliki tingkat risk taking behavior yang tinggi dalam mencari sensasi, tantangan, dan pengalaman (Gullone & Moore, 2000).





BAB II

KONSEP REGULASI EMOSI PADA ATLET MAHASISWA

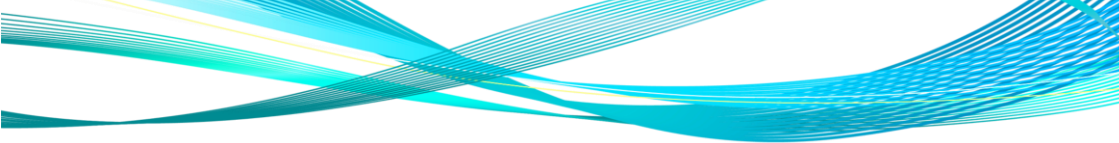
A. Definisi Atlet Mahasiswa

Atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi atau, orang yang melakukan latihan-latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri jauh hari sebelumnya pertandingan dimulai (Cox, 2002).

Atlet mahasiswa didefinisikan sebagai seorang mahasiswa yang memiliki peran tidak hanya sebagai mahasiswa tetapi juga sekaligus sebagai atlet (Wijaya & Jannah, 2021). Atlet mahasiswa memiliki tugas yaitu menjalani proses belajar dibidang akademiknya dan menjalani proses latihan dan pertandingan, untuk kejuaraan cabang olahraga yang diikuti dibidang non akademik.

B. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan merupakan usaha seseorang yang dapat berpengaruh terhadap pengalaman emosi dan eksrepsi emosinya. Regulasi emosi juga dapat disebut sebagai proses penilaian, yang ditandai dengan adanya evaluasi pemikiran kognitif terhadap stimulus yang diberikan dengan tujuan untuk mengurangi dampak emosi negatif dari hasil yang diberikan (Safitri & Jannah, 2020).



Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif. Selain itu, individu juga dapat mengurangi emosinya baik emosi positif maupun negatif.

C. Aspek Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) membagi regulasi emosi menjadi tiga aspek, yaitu:

1. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika seseorang mengalami emosi negative, namun dapat mengenali emosinya baik secara emosi positif ataupun negatif pula.
2. Mampu menyadari emosinya secara sadar, dengan kesadaran seseorang dalam mengenali emosinya akan dapat membantu mengelola emosi yang dirasakan, dengan begitu seseorang mampu menunjukkan respon emosi adaptif dari yang dirasakannya.
3. Memiliki cara dari suatu permasalahan yang dialami sehingga tidak menimbulkan tekanan pada dirinya. Regulasi emosi juga dapat menjadikan sebagai koping strategi untuk individu ketika menghadapi peristiwa yang membuat individu tersebut tertekan. Regulasi

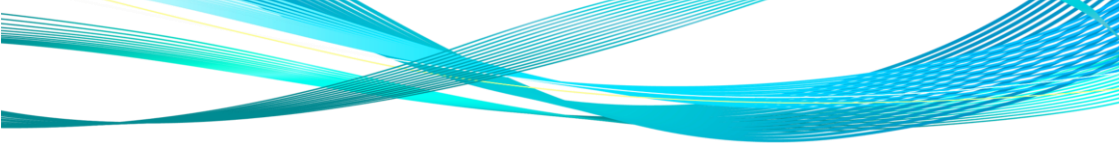


emosi menjadikan hal-hal lebih baik lagi, apabila ditangani dengan tepat sehingga regulasi emosi bergantung pada situasi.

D. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

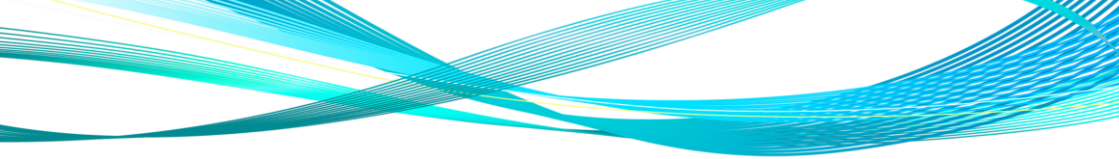
Faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi menurut Ratnasari & Suleeman (2017) yaitu:

1. Usia. Semakin bertambah usia semakin matang dalam mengelola emosinya,
2. Pendidikan. Seseorang yang berpendidikan dalam banyak fenomena dipercaya dapat mengatur emosinya dengan sangat baik sebab seseorang yang berpendidikan telah terbiasa dengan dihadapkan pada situasi selama proses pendidikan.
3. Budaya. Beberapa budaya menuntut laki-laki agar mampu mengelola emosinya untuk tetap tenang serta menuntut perempuan untuk lebih leluasa dalam menyampaikan emosinya dalam ekspresi apapun. Namun, pada budaya barat, hal ini tidak dibedakan antara laki-laki maupun perempuan dapat leluasa mengekspresikan emosi yang mereka alami.
4. Pola asuh. Orangtua menjadi guru dengan mengajarkan dan mengenalkan bagaimana mengatur

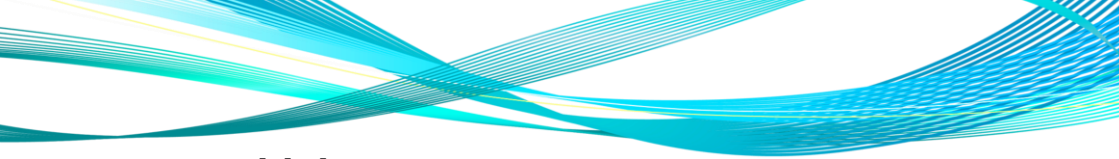


emosi yang baik saat peristiwa tidak diinginkan terjadi.

5. Jenis kelamin. Baik laki-laki dan perempuan memiliki ekspresi yang berbeda dalam mengungkapkan emosinya, maka jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi regulasi emosi individu.



BAB III
PENTINGNYA REGULASI EMOSI
TERHDAP *RISK TAKING BEHAVIOUR*

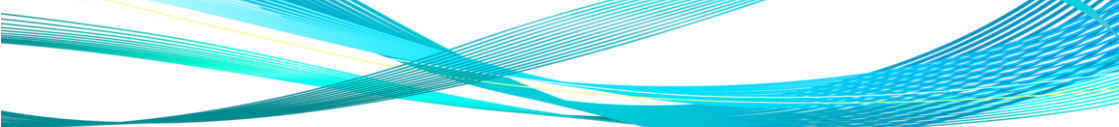


A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan salah satu civitas akademik yang bertumpu pada tridharma perguruan tinggi yakni pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa dituntut tidak hanya aktif dalam perkuliahan namun pada kegiatan lainnya seperti kegiatan organisasi dan penelitian dalam bentuk karya ilmiah sebagai sarana pengembangan diri dan potensi yang dimiliki seorang mahasiswa.

Potensi yang dimiliki seorang mahasiswa tidak terbatas pada bidang akademik, namun juga pada bidang lainnya seperti olahraga. Tidak sedikit dari mahasiswa perguruan tinggi memilih untuk menjadi atlet disamping tugasnya menjadi mahasiswa. Pada penelitian ini yang lebih ditekankan adalah pelaku olahraga yang berperan sebagai atlet mahasiswa.

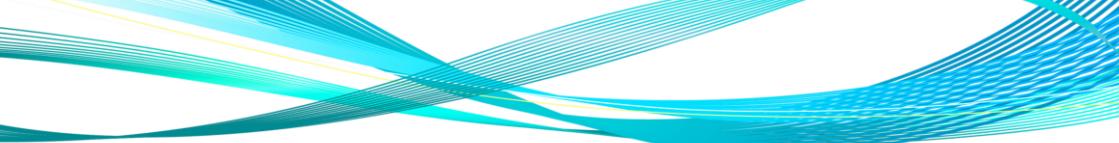
Atlet mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menjalankan pendidikan di suatu perguruan tinggi dan di saat yang bersamaan individu tersebut memiliki profesi sebagai atlet (Hidayati & Krismayani, 2017; Wijaya & Jannah, 2021). Atlet mahasiswa memiliki tugas yaitu menjalani proses dalam bidang akademik dan menjalani proses latihan dan pertandingan. Mahasiswa yang juga sekaligus atlet tentu memiliki tekanan dan permasalahan



yang lebih seperti terkendala dalam mengikuti proses perkuliahan dikarenakan adanya latihan untuk kejuaraan cabang keolahragaan yang diikutinya (Wijaya & Jannah, 2021).

Mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet seringkali terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan bidangnya. Aktivitas fisik bagi atlet mahasiswa memiliki banyak manfaat dan keuntungan salah satunya dalam meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental (Trianingrum & Jatmiko, 2022). Disisi lain aktivitas fisik tidak terlepas dari adanya berbagai risiko. Permasalahan pengambilan risiko menjadi hal penting bagi atlet mahasiswa, karena kesalahan dalam proses pengambilan risiko akan membawa dampak yang berarti dalam kehidupan selanjutnya.

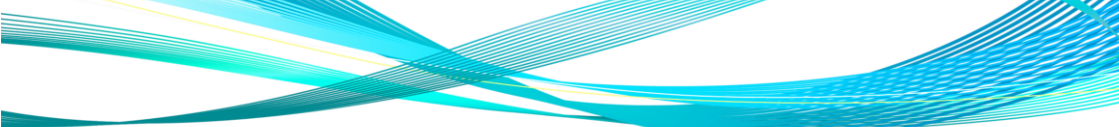
Atlet mahasiswa dikategorikan pada rentang usia 18-25 tahun yang merupakan tahap memasuki dewasa awal. Menurut Yusuf (2015) pada tahap ini individu memiliki tanggung jawab dalam masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya (Nesiati & Hamdan, 2019). Tuntutan yang dihadapi atlet mahasiswa terkadang menentukan pilihan-pilihan yang mengandung risiko bagi dirinya. Atlet mahasiswa pada tahap ini erat dikaitkan dengan masa dimana mereka lebih memungkinkan



untuk terlihat dalam perilaku yang berisiko (Cavalca dkk., 2013; Steinberg, 2007).

Perilaku mengambil risiko atau risk taking behavior merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu secara sengaja dengan berdasarkan pertimbangan dan dilakukan secara sadar bahwa perilaku yang dilakukan memiliki suatu yang berisiko (Woodman et. al., 2013, Permadani & Jannah, 2022: Ardiningrum & Jannah, 2022). Pendapat lain menyatakan bahwa risk taking behavior ialah kecenderungan seseorang untuk mengambil keputusan yang berisiko terhadap dirinya (Zinn, 2019).

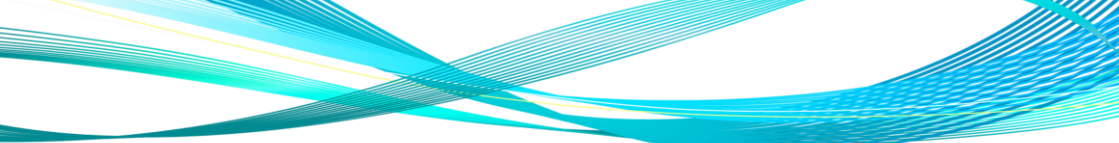
Yates (1994) menjelaskan bahwasannya aspek-aspek dari risk taking behavior terdiri dari (a) risk perception, yaitu segala bentuk informasi yang dimiliki oleh individu digunakan sebagai acuan untuk memahami dan melakukan pencarian terhadap adanya berbagai kemungkinan terhadap tindakan yang akan diambil. (b) perceived benefits, yaitu individu melakukan penilaian terhadap tindakan yang akan diambil terkait manfaat yang akan didapatkan dan apakah sesuai dengan tujuan dan harapannya atau tidak. (c) consequences, yaitu keberanian seorang individu dalam menerima konsekuensi atau risiko pada setiap tindakan yang akan diambil.



Aspek-aspek lain dari risk taking behavior menurut Woodman et al. (2013) yaitu, (1) *deliberate risk taking* merupakan perilaku pengambilan risiko yang dilakukan oleh individu secara sengaja, dimana individu tetap terikat dengan aktivitas yang menantang meskipun mengetahui potensi bahaya yang akan dialami. (2) *precautionary behaviors* yang merupakan perilaku kehati-hatian yang dilakukan oleh individu saat melakukan aktivitas yang menantang dan keterikatan individu terhadap perilaku pencegahan sebelum melakukan aktivitas berisiko.

Ketika seorang individu membuat keputusan untuk mengambil risiko, ia akan menciptakan proses berpikir yang terkait dengan kemungkinan hasil dari perilaku yang terjadi. Remaja dan orang dewasa juga menggunakan cara yang sama dalam proses pengambilan keputusan, tetapi mereka memiliki perbedaan yang signifikan dalam *risk taking behavior* tergantung pada faktor-faktor seperti pengalaman, prasangka, penilaian, tekanan sosial (Agilonu et al., 2017; Dou et. al., 2022).

Dalam proses pengambilan risiko tidak semuanya berarti negatif atau tidak efektif (Rachmahana, 2002). Kemampuan pengambilan risiko sangat penting dimiliki individu, terutama berkaitan dengan perubahan situasi dan kondisi yang terjadi secara cepat. Perubahan situasi dan

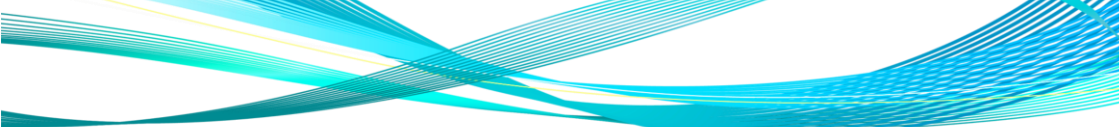


kondisi ini disebabkan adanya suasana hati individu yang tidak menentu.

Regulasi emosi merupakan bagian penting yang digunakan atlet mahasiswa dalam melakukan risk taking behavior yang berhubungan dengan suasana hati. Pengelolaan regulasi yang baik dapat menghasilkan risk taking behavior yang tinggi. Atlet yang mampu mengatasi berbagai gangguan, tuntutan dan berbagai macam kesulitan tentu akan memiliki prestasi dan keberanian dalam pengambilan risiko yang lebih baik dari mereka yang tidak mampu mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa kontribusi regulasi emosi terhadap *risk taking behavior* pada atlet mahasiswa

B. Penelitian yang Terdahulu

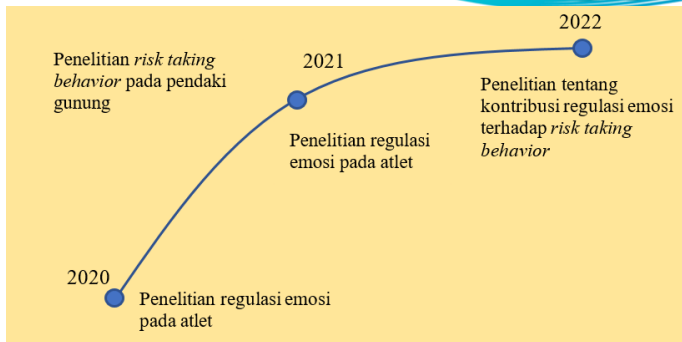
Penelitian lain yang dilakukan oleh Wijaya dan Jannah (2021) dengan Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Atlet Dan Non Atlet. Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan hasil strategi regulasi emosi yang signifikan antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet. Tidak adanya perbedaan strategi regulasi emosi antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor.



Penelitian dengan judul Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya yang dilakukan Rahman dan Khoirunnisa (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat pengambilan keputusan karir dan juga sebaliknya. Sedangkan Penelitian Azizah dan Jannah (2020) menyatakan pelatihan meditasi otogenik tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi atlet anggar. Pada penelitian Jannah dan Dewi (2021) membuktikan bahwa relaksasi otogenik berpengaruh terhadap regulasi emosi atlet anggar.

C. Road Map Kegiatan

Penelitian mengenai kontribusi regulasi emosi ini dilakukan dengan mengambil esensi dari kombinasi dua penelitian sebelumnya yaitu *risk taking behavior* dan regulasi emosi (2021). Dari penelitian tersebut, peneliti.

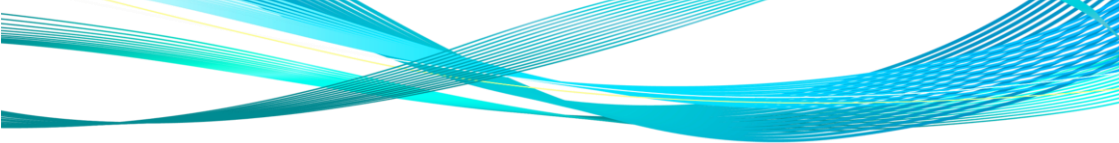


Gambar 1 Road map penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan aspek pengukuran dengan cara yang objektif dengan fenomena sosial (Jannah, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa bidang olahraga. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Yaitu sampel yang tersedia pada saat pengambilan data dilakukan.

Hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah tahap persiapan yang meliputi:



1. Melakukan studi pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan berdasarkan rekam jejak peneliti, pengecekan di lapangan, penelusuran literature. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan baru ditentukan tema, judul, dan proposal penelitian.

2. Menyusun proposal dan jadwal penelitian

Penyusunan proposal yang dilakukan berdasarkan panduan penelitian yang dikeluarkan oleh LPPM Unesa. Pada penyusunan proposal, peneliti merumuskan masalah penelitian, tujuan dari penelitian yang dilakukan dan manfaat hasil dari penelitian. Penyusunan proposal juga berisikan penjelasan tentang batasan permasalahan dari penelitian agar didapatkannya kesamaan pemikiran dan penelitian menjadi terfokus pada rumusan masalah (Jannah 2018). Berdasarkan tahapan penelitian tersebut maka dibuat jadwal penelitian. Jadwal dibuat agar jalannya sebagai panduan pelaksanaan agar penelitian dapat tercapai sesuai harapan.

3. Menyusun instrument penelitian

Penyusunan proposal yang sudah memenuhi syarat, maka selanjutnya tahap penyusunan instrumen. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu berupa skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian yang disusun