

## Regulasi Emosi pada Siswa Atlet Bola Voli di SMA Negeri 7 Manado

CHRISTIANI ELISA SOJOW<sup>1</sup>, FIENNY MARIA LANGI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

<sup>2</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

<sup>1</sup>[christysojow06@gmail.com](mailto:christysojow06@gmail.com), <sup>2</sup>[fiennylangi@iagnmanado.ac.id](mailto:fiennylangi@iagnmanado.ac.id)

Artikel history

| Received  | Revised  | Accepted | Published |
|---|--|----------|-----------|
| <b>Kata Kunci :</b><br>Regulas Emosi, Siswa Atlet, Bola Voli, Psikoedukasi  | <b>Abstrak</b><br>Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi. Pada siswa atlet, kemampuan ini menjadi penting karena mereka menjalani peran ganda sebagai pelajar dan atlet yang rentan mengalami tekanan akademik maupun olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi pada siswa atlet bola voli di SMA Negeri 7 Manado serta melihat dampak intervensi psikoedukasi yang diberikan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara terhadap siswa atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa atlet masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan cemas, terutama saat menghadapi kesalahan dalam latihan maupun tekanan menjelang pertandingan. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya fokus, komunikasi yang kurang efektif, dan ketegangan dalam interaksi tim. Intervensi berupa psikoedukasi regulasi emosi dalam bentuk <i>flyer</i> memberikan perubahan positif terhadap pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengenali serta mengendalikan emosi secara lebih adaptif. Siswa mulai menerapkan strategi sederhana seperti teknik pernapasan, self-talk positif, dan refleksi diri untuk mengelola respons emosional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi dapat membantu siswa atlet meningkatkan kesejahteraan psikologis, performa, serta kualitas hubungan interpersonal dalam tim. |          |           |
| <b>*Corresponding Author:</b><br><b>CHRISTIANI ELISA SOJOW<sup>1</sup></b><br>Email : <a href="mailto:christysojow06@gmail.com">christysojow06@gmail.com</a><br><b>FIENNY MARIA LANGI<sup>2</sup></b><br>Email : <a href="mailto:fiennylangi@iagnmanado.ac.id">fiennylangi@iagnmanado.ac.id</a> |  |          |           |

Christiani Elisa Sojow, Fienny Maria Langi. Regulasi Emosi pada Siswa Atlet Bola Voli di SMA Negeri 7 Manado. (2026). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 2 (1), 5-8.

**Diterima:** 30 Januari, 2026; **Disetujui:** 16 Maret, 2026; **Dipublikasikan:** 30 April, 2026

### PENDAHULUAN

Siswa atlet merupakan individu yang menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar yang memiliki kewajiban akademik dan sebagai atlet yang dituntut untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Peran ganda ini menempatkan siswa atlet pada situasi yang penuh tuntutan, baik secara fisik maupun psikologis (Miller & Kerr, 2002). Mereka harus mampu mengatur waktu antara belajar, latihan, dan pertandingan, sekaligus menjaga kondisi mental agar tetap stabil. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam konteks ini adalah regulasi emosi.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi (Matthews et al., 2021). Dalam dunia olahraga, kemampuan mengatur emosi sangat berpengaruh terhadap kualitas performa, pengambilan keputusan, serta hubungan interpersonal dalam tim. Atlet yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih fokus, tenang, dan mampu menghadapi

tekanan secara adaptif. Sebaliknya, atlet yang mengalami kesulitan regulasi emosi sering menunjukkan reaksi impulsif, mudah marah, cemas berlebihan, dan kehilangan kepercayaan diri ketika melakukan kesalahan (Jekauc et al., 2021).

Berbagai penelitian dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih, tuntutan prestasi, serta beban akademik dapat memicu stres emosional pada siswa atlet. Kondisi ini, apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis dan menurunkan performa olahraga maupun akademik (Lopes Dos Santos et al., 2020; Madrigal & Robbins, 2020). Oleh karena itu, penguatan keterampilan regulasi emosi menjadi kebutuhan penting bagi siswa atlet, khususnya pada usia remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional.

Selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 7 Manado, penulis mengamati berbagai dinamika emosional yang muncul pada siswa atlet bola voli. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan mudah frustrasi ketika melakukan kesalahan teknis, cemas menjelang pertandingan, serta tegang dalam interaksi tim. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa atlet masih membutuhkan pendampingan dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan PPL ini berfokus pada pemberian psikoedukasi regulasi emosi sebagai upaya untuk membantu siswa atlet memahami dan mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dalam konteks sekolah dan olahraga.

## **METODE**

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi siswa atlet bola voli di SMA Negeri 7 Manado serta melihat dampak intervensi psikoedukasi yang diberikan. Subjek utama dalam kegiatan ini adalah satu orang siswa atlet perempuan berusia 15 tahun yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan bola voli. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara.

Observasi digunakan untuk melihat secara langsung perilaku emosional siswa saat latihan, interaksi dengan pelatih dan teman satu tim, serta respons terhadap tekanan. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif siswa terkait emosi yang sering muncul, cara mengatasi tekanan, serta kesulitan yang dihadapi dalam peran ganda sebagai pelajar dan atlet.

Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi regulasi emosi dalam bentuk *flyer*. Materi dalam *flyer* meliputi pengertian emosi, jenis-jenis emosi, dampak emosi terhadap performa dan perilaku, serta strategi sederhana untuk mengelola emosi, seperti teknik pernapasan, self-talk positif, dan refleksi diri. *Flyer* diberikan secara daring melalui WhatsApp, kemudian dilanjutkan dengan diskusi singkat untuk memastikan pemahaman siswa.

Evaluasi dilakukan melalui observasi lanjutan dan tanya jawab singkat setelah intervensi. Penilaian difokuskan pada perubahan pemahaman siswa tentang emosi, kemampuan mengenali emosi yang dirasakan, serta perubahan respons emosional dalam situasi latihan dan pertandingan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Hasil observasi sebelum intervensi menunjukkan bahwa siswa atlet masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif. Siswa tampak mudah marah dan frustrasi ketika melakukan kesalahan saat latihan, serta menunjukkan kecemasan menjelang pertandingan. Emosi yang tidak terkendali ini berdampak pada menurunnya fokus, komunikasi yang kurang efektif dengan rekan satu tim, dan ketegangan dalam suasana latihan.

Setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi melalui *flyer*, terjadi perubahan positif pada pemahaman dan perilaku siswa. Siswa mulai mampu mengenali jenis emosi yang muncul, seperti marah, kecewa, dan cemas, serta memahami dampaknya terhadap performa. Siswa juga mulai menerapkan strategi sederhana yang dipelajari, seperti menarik napas dalam, menenangkan diri sebelum merespons situasi, dan menggunakan self-talk positif.

Perubahan ini sejalan dengan teori Gross yang menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan proses memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Dengan meningkatnya kesadaran emosional, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan reaksi impulsif dan kembali fokus setelah melakukan kesalahan. Selain itu, hasil ini juga mendukung pandangan Lazarus dan Folkman bahwa strategi coping yang adaptif membantu individu mengelola stres secara lebih efektif (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam konteks tim, peningkatan regulasi emosi berdampak pada hubungan interpersonal yang lebih harmonis. Siswa menunjukkan komunikasi yang lebih baik dengan teman satu tim dan pelatih, serta berkurangnya konflik kecil yang dipicu oleh emosi sesaat. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi dinamika kelompok dan iklim latihan secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Regulasi emosi merupakan keterampilan psikologis yang sangat penting bagi siswa atlet dalam menghadapi tuntutan akademik dan olahraga. Hasil kegiatan PPL di SMA Negeri 7 Manado menunjukkan bahwa siswa atlet bola voli masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti marah, frustrasi, dan cemas. Melalui intervensi psikoedukasi regulasi emosi dalam bentuk *flyer*, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam mengenali serta mengendalikan emosi secara lebih adaptif.

Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam membantu siswa atlet menjalani peran ganda sebagai pelajar dan atlet secara lebih seimbang, meningkatkan fokus, komunikasi, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui program bimbingan atau pendampingan di sekolah, khususnya bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga.

## REFERENSI

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in psychology*, 12, 790423.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in sports and active living*, 2, 42.
- Madrigal, L., & Robbins, J. E. (2020). Student-athlete stress: An examination in United States collegiate athletics. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(2), 123-139.
- Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., & Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: A systematic review with meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 35(6), 1056-1084.
- Miller, P. S., & Kerr, G. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of sport behavior*, 25(4).