

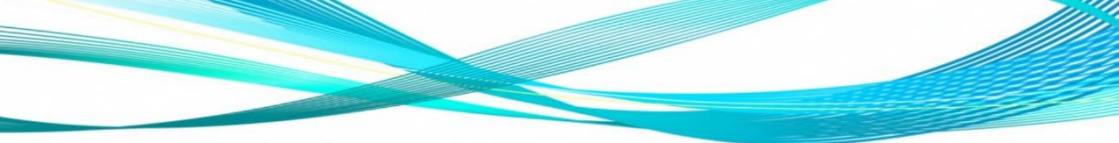


ROLE AWARENESS TRAINING **DAN** **REGULASI EMOSI** PADA STUDENT ATHLETE



Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog
Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si.
Satiningsih, S.Psi., M.Si.
Siti Jaro'ah, S.Psi., M.A.
Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

***ROLE AWARENESS TRAINING
DAN REGULASI EMOSI PADA
STUDENT ATHLETE***



ROLE AWARENESS TRAINING DAN REGULASI EMOSI PADA STUDENT ATHLETE

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

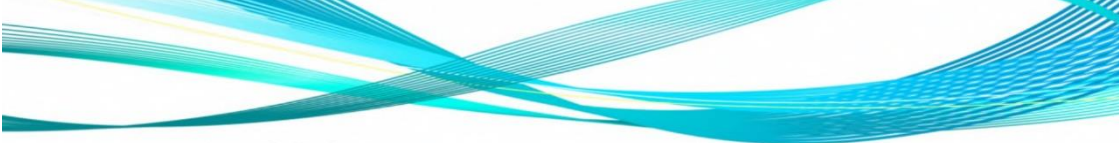
Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si.

Satiningsih, S.Psi., M.Si.

Siti Jaro'ah, S.Psi., M.A.

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





ROLE AWARENESS TRAINING DAN REGULASI EMOSI PADA STUDENT ATHLETE

Penulis:

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

Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si.

Satiningsih, S.Psi., M.Si.

Siti Jaro'ah, S.Psi., M.A.

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

Editor:

Erik Santoso

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Muhammad Aufa Al Farisi Ann Haba Sauda

Cetakan Pertama : September 2023

Hak Cipta 2023, 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 © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-448-778-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan

cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

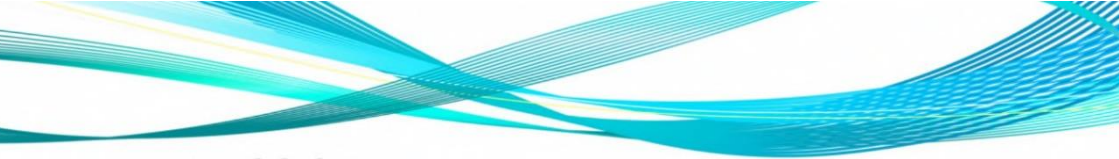
Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

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)

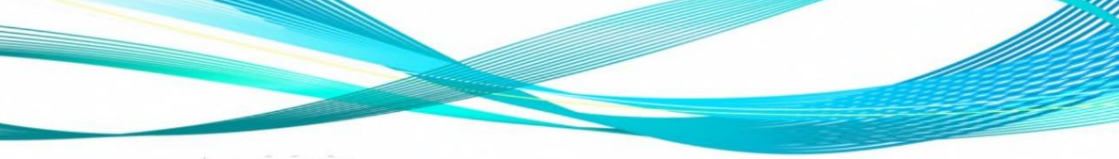


KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur terpanjatkan ke Alloh SWT atas karunia Nya maka buku ini rampung. Buku ini terwujud atas dukungan dari semua pihak.

Student athlete adalah individu yang sedang mengemban peran sebagai seolah siswa secara bersamaan memiliki profesi sebagai atlet. Mereka berkaitan erat dengan kedua peran tersebut dalam kesehariannya. Sebagai siswa sekaligus sebagai atlet. Kedua peran tersebut memiliki tanggung jawab yang berbeda. Sebagai pelajar atau siswa mereka memiliki tanggung jawab di bidang akademik. Sebagai seorang atlet mereka memiliki tanggung jawab prestasi di bidang olahraga.

Kedua peran tanggung jawab ini akrab dengan keseharian student athlete. Keseimbangan kedua



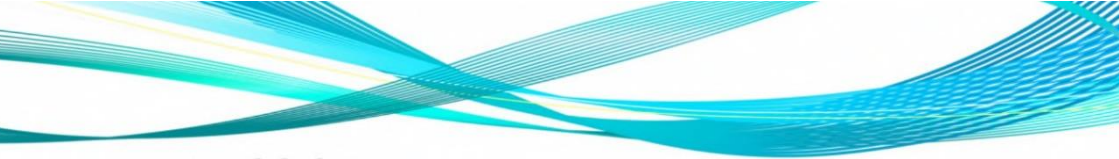
peran ini sangat diperlukan seorang student athlete, agar mampu meraih prestasi optimal di kedua peran tersebut.

Salah satu faktor mental yang mempengaruhi proses keseimbangan kedua peran tersebut adalah regulasi emosi. Kemampuan mereduksi emosi negatif dan memunculkan emosi positif yang diinginkan untuk memunculkan enjoyment dalam menjalani kedua peran tersebut.

Menariknya, regulasi emosi ini dapat ditingkatkan dan dibiasakan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah role awareness training. Melalui role awareness training ini student athlete dilatihkan untuk menyadari akan kedua peran yang diembannya.

Surabaya, September 2023

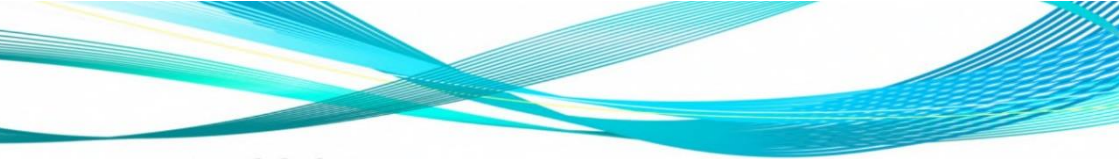
Penulis



DAFTAR ISI

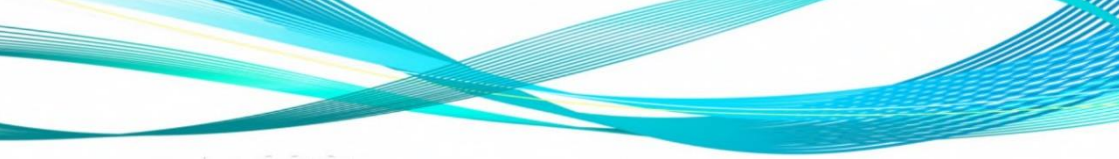
KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I KONSEP <i>ROLE AWARENESS TRAINING</i>	1
A. <i>Role Awareness Training</i>	2
B. <i>Prosedur Role Awareness Training</i>	7
 BAB II KONSEP REGULASI EMOSI PADA <i>STUDENT ATHLETE</i>	 9
A. Pengertian Emosi	10
B. Aspek Emosi	15
C. Bentuk-Bentuk Emosi	19
D. Macam-Macam Emosi	21
E. Regulasi Emosi	22
1. Pengertian Regulasi Emosi	22
2. Bentuk Regulasi Emosi	26
3. Pengertian Student Athlete	31
4. Pengertian regulasi emosi	32
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	34
6. Aspek Regulasi Emosi	35

a. Situation Selection	35
b. Situation Modification	36
c. Attentional Deployment	36
d. Cognitive Change	36
e. Response Modulation	37
7. Strategi Regulasi Emosi	37
a. Cognitive Reappraisal	37
b. Emotional Suppression	38
F. Faktor Pendukung	39
BAB III PENTINGNYA <i>ROLE AWARENESS TRAINING</i> TERHADAP REGULASI EMOSI	41
 BAB IV KONTRIBUSI <i>ROLE AWARENESS TRAINING</i> TERHADAP REGULASI EMOSI PADA <i>STUDENT</i> <i>ATHLETE</i>	 49
DAFTAR PUSTAKA	56



BAB I

KONSEP ROLE AWARENESS TRAINING



A. Role Awareness Training

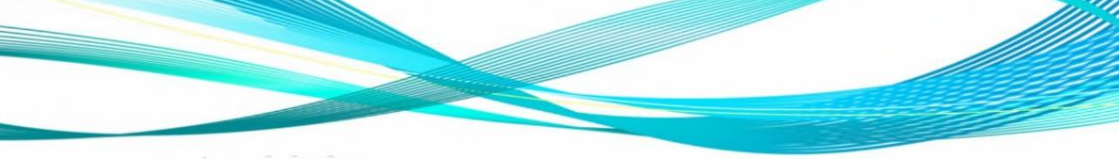
Role Awareness Training merupakan sebuah model pelatihan yang dikembangkan oleh William Schutz yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran seseorang (19). Pelatihan kesadaran lebih menekankan pada peningkatan kemampuan interpersonal dan personal (11). Kelebihan dari jenis pelatihan ini adalah mampu meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri serta kesadaran akan perilaku yang dimunculkan sehingga nantinya dapat membantu seseorang untuk mengembangkan pribadi dan sosialnya (20).

Menurut William Schutz (21), terdapat empat tipe perkembangan yang perlu untuk direalisasikan dari seseorang yang memiliki potensi yang meliputi:

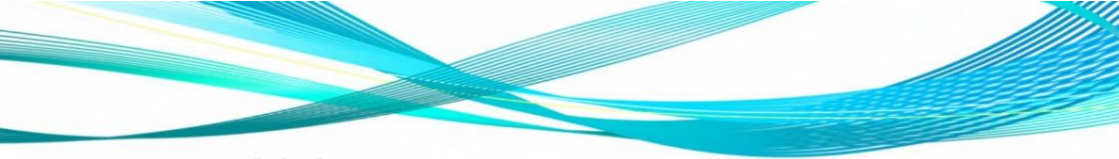
- a. Fungsi jasmani
- b. Perkembangan personal
- c. Perkembangan interpersonal, serta

d. Hubungan individu dengan kelompok sosial
dan budaya dalam masyarakat

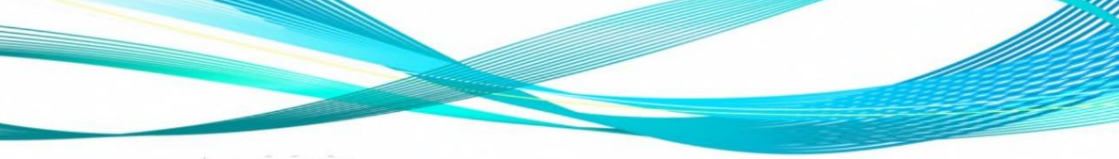
Awareness training merupakan sebuah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu. William Schutz menjelaskan betapa pentingnya pelatihan interpersonal sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran pribadi (Schutz, 1967; Gazali, 2019; Widodhardhono et al., 2022). Empat jenis perkembangan diperlukan untuk mewujudkan kapasitas penuh seseorang, yaitu fungsi tubuh, fungsi pribadi, pengembangan interpersonal, dan hubungan antar institusi sosial. Pelatihan ini menekankan pengembangan interpersonal dan personal yang bertujuan agar individu mempunyai kesadaran pribadi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Melalui pelatihan ini diharapkan individu mampu mengeksplorasi diri



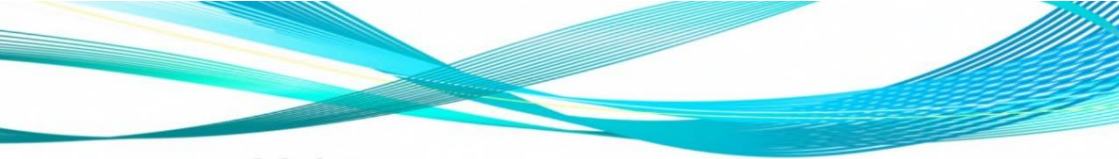
untuk bertanggung jawab dalam memecahkan masalah dan pentingnya pengendalian diri secara sadar (emosional) dalam kerjasama (Taufiq et al., 2019). Pelatihan kesadaran dapat diimplementasikan sebagai model pelatihan kesadaran diri dan memiliki sintaks yang sederhana dan praktis dan dapat mengasah kesadaran diri sehingga muncul rasa percaya diri yang baik. Schutz (1967) yakin bahwa empat jenis perkembangan diperlukan guna merealisasikan kapasitas penuh seseorang, yaitu fungsi tubuh; fungsi personal yang meliputi kemampuan berpikir logis, kreatif, perolehan pengalaman dan pengetahuan, dan berintegrasi secara intelektual; perkembangan interpersonal; dan jalinan antara lembaga sosial, organisasi sosial, serta budaya yang melekat di masyarakat. Awareness training dirancang



berdasarkan teori humanistik yang mengemukakan kesadaran hubungan antar manusia dapat ditingkatkan melalui suatu metode yang berdasarkan kesadaran diri, tanggung jawab, orientasi pada kondisi sekarang keterbukaan, perhatian terhadap diri sendiri atau orang lain, dan kejujuran. Ada dua tahapan dalam awareness training. Tahap pertama yaitu penyampaian dan penyelesaian tugas. Pada tahap ini pelatih menyampaikan arahan tentang tugas yang akan diberikan selama pelatihan dan bagaimana cara melakukannya. Kemudian dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu diskusi dan analisis tahap pertama. Pada tahap ini peserta pelatihan diminta untuk melakukan sesuatu, kemudian mendiskusikan dengan anggota kelompoknya atas apa yang telah terjadi (Ismayani et al., 2016). Awareness training



merujuk pada serangkaian program atau aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran individu atau kelompok terhadap masalah tertentu atau potensi ancaman. Tujuan dari pelatihan kesadaran adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik yang relevan dan mendorong tindakan yang lebih baik dalam menghadapi situasi tersebut. Awareness training dapat disampaikan melalui berbagai metode, termasuk seminar, presentasi, modul e-learning, simulasi, diskusi kelompok, atau kampanye komunikasi. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan bahwa individu atau kelompok memiliki pengetahuan yang memadai dan pemahaman yang baik tentang isu-isu terkait, serta keterampilan dan kebijaksanaan yang diperlukan untuk bertindak secara efektif dalam situasi

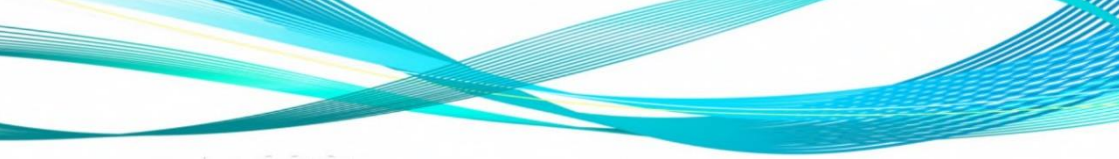


tersebut.

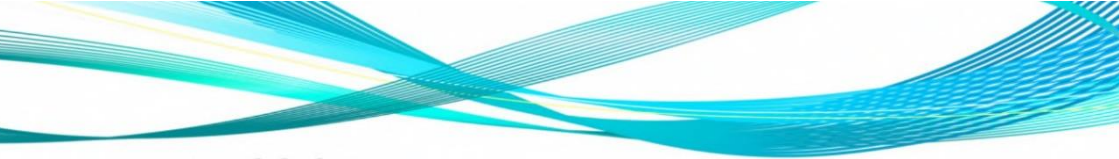
B. Prosedur *Role Awareness Training*

Prosedur yang diperlukan dalam menerapkan model pelatihan *Pelatihan kesadaran* meliputi memberikan dan menyelesaikan tugas, kemudian dilanjutkan dengan menganalisa tugas dan diakhiri dengan refleksi atau *feedback*(22).

Tahapan dalam menerapkan *Pelatihan kesadaran* lebih lanjut dijelaskan oleh Ismayani, Rostikawati, dan Suhara (19), dimana pada tahap pertama yaitu penyampaian dan penyelesaian tugas, *trainer* akan memberikan arahan mengenai tugas yang perlu diselesaikan dan bagaimana cara menyelesaikannya. Kemudian pada tahap kedua, yaitu menganalisa tugas dan refleksi, nantinya diisi dengan



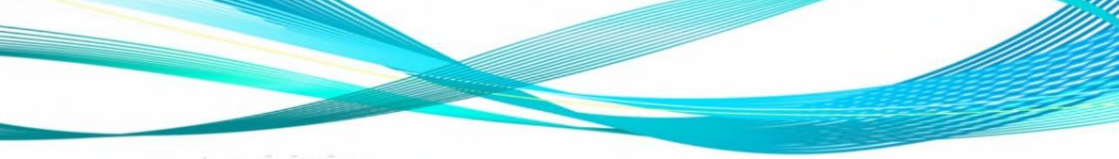
kegiatan diskusi bersama mengenai tugas yang telah diberikan dan merefleksikannya ke dalam diri sendiri.



BAB II

KONSEP REGULASI EMOSI PADA

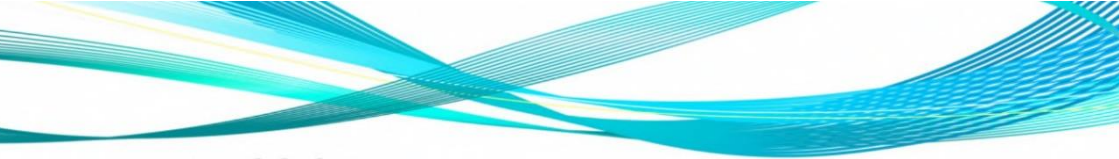
STUDENT ATHLETE



A. Pengertian Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek kognitif yang membedakan antara manusia dengan hewan dan yang memungkinkan hidup lebih kompleks (Strongman, 2003). VandenBos (2015) menyebutkan bahwa emosi merupakan pola reaksi kompleks, yang melibatkan perilaku dan fisiologis, yang merupakan upaya individu untuk menyelesaikan suatu masalah ataupun suatu keadaan.

Berdasarkan pada uraian emosi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan reaksi terhadap stimulus yang melibatkan perasaan, ekspresi serta perubahan fisik yang merupakan upaya untuk menyelesaikan suatu masalah. Dinamika emosi dapat dipahami sebagai suatu kekuatan yang terjadi didalam diri manusia yang dapat mempengaruhi perasaan dan

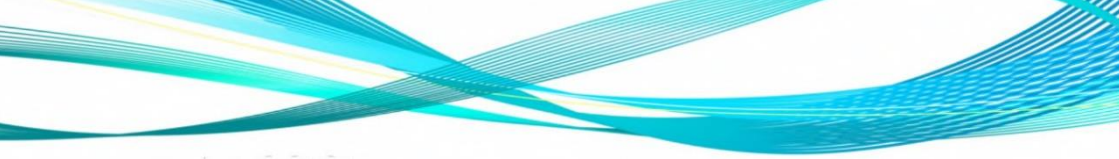


berkembang untuk dapat mengubah perilaku yang melibatkan ekspresi serta perubahan fisik

Emosi adalah suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak dapat satu pun definisi yang diterima secara universal. Para ahli mencoba mendefinisikan teori sehingga didapatkan tiga *grand theory* mengenai emosi, yaitu :

1. Teori James-Lange

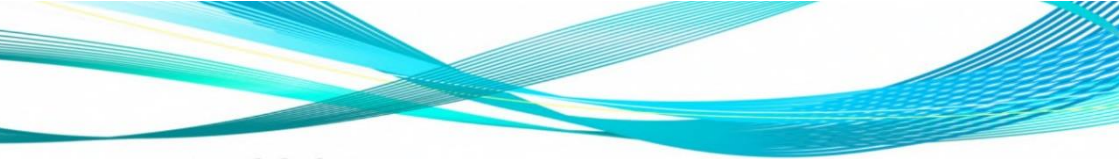
Emosi yang dirasakan adalah persepsi tentang perubahan tubuh. Salah satu dari teori paling awal dalam emosi dengan ringkas dinyatakan oleh Psikolog Amerika William James. James mengusulkan serangkaian kejadian dalam keadaan emosi yaitu kita menerima situasi yang akan menghasilkan emosi, kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita. Persepsi kita terhadap reaksi itu adalah dasar untuk emosi yang kita alami. Sehingga pengalaman emosi atau



emosi yang dirasakan terjadi setelah perubahan tubuh memunculkan pengalaman emosional.

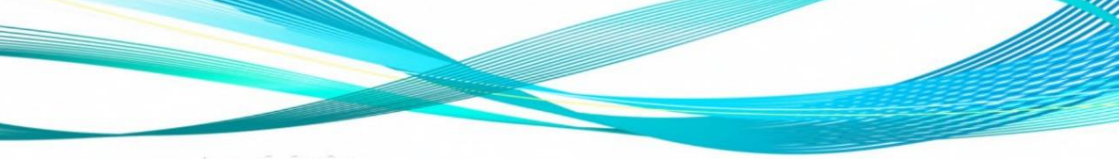
2. Teori Cannon-Bard

Teori ini menyatakan bahwa emosi yang dirasakan dan respon tubuh adalah kejadian yang berdiri sendiri. Menurut teori ini, kita pertama kali menerima emosi potensial yang dihasilkan dari dunia luar kemudian ke arah otak yang lebih rendah, seperti hipotalamus diaktifkan. Otak yang lebih rendah ini kemudian mengirim out put dalam 2 arah yaitu pertama ke organ-organ tubuh dalam dan otot-otot eksternal untuk menghasilkan ekspresi emosi tubuh, kedua ke korteks cerebral diaman pola buangan dari daerah otak lebih rendah diterima sebagai emosi yang dirasakan.



3. Teori Schachter-Singer (Interpretasi tentang pembangkitan tubuh)

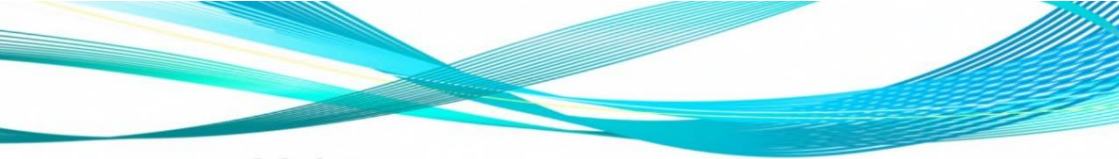
Teori kontemporer ini menyatakan bahwa emosi yang kita rasakan adalah benar dari interpretasi kita tentang sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh. Schachter dan Singer berpendapat bahwa keadaan tubuh dari keterbangkitan emosional adalah sama pada hampir semua emosi yang kita rasakan dan itu terjadi jika perbedaan psikologis dalam pola respon tubuh. Orang dikatakan memiliki perbedaan subjektif dalam emosi karena perbedaan dalam cara mereka mengartikan atau mempersepsikan keadaan psikologis mereka. rangkaian kejadian dalam memproduksi emosi menurut teori ini adalah pertama, persepsi dari situasi potensial yang menghasilkan emosi kedua, keadaan tubuh yang terbangkitkan dengan hasil dari persepsi ini



yang ambigu dan ketiga, interpretasi dan menamai keadaan tubuh sehingga cocok dengan situasi yang diterima.

Franken (Baihaqi dkk, 2007) menjelaskan bahwa emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Baihaqi dkk, 2007).

Menurut pandangan neurologi, emosi mengandung dua keadaan yaitu cara bertindak (ekspresi emosional) dan cara merasa (pengalaman emosional). Sedangkan Bard mengungkapkan bahwa ekspresi emosional tergantung dari aksi integratif *hypothalamus*, dan bukan oleh kerja *thalamus* atau *cortex cerebri*. Sedangkan menurut pandangan psikologi

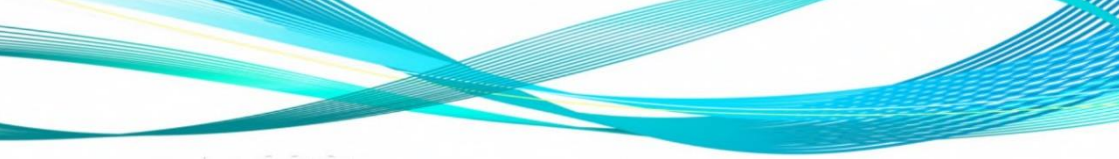


emosi adalah pengalaman yang sadar dan kompleks yang memberi pengaruh pada aktivitas-aktivitas tubuh, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik, disertai dengan penjelmaan yang jelas, impuls-impuls yang bersamaan serta nada perasaan yang kuat (Baihaqi dkk, 2007).

Berdasarkan teori-teori diatas, dapat kita ketahui bahwa emosi adalah interpretasi kita meliputi aspek fisiologi terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita

B. Aspek Emosi

Dalam kehidupan manusia tidak luput dari emosi. Emosi yang dimaksud adalah emosi positif

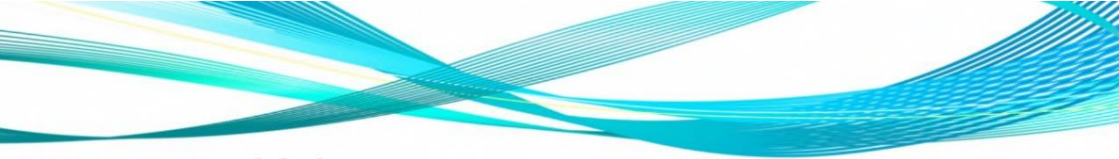


maupun negatif. Didalam emosi menurut Hude (2006) terdapat 3 aspek :

1. Aspek Perubahan Fisiologis, yaitu salah satu komponen utama yang menjadi acuan dalam menentukan terjadinya emosi didalam kehidupan manusia. Scott (dalam Plutchik,1980) menjelaskan bahwa salah satu hal yang meliputi emosi adalah perubahan fisik/jasmani. Santrock (1988) mengatakan

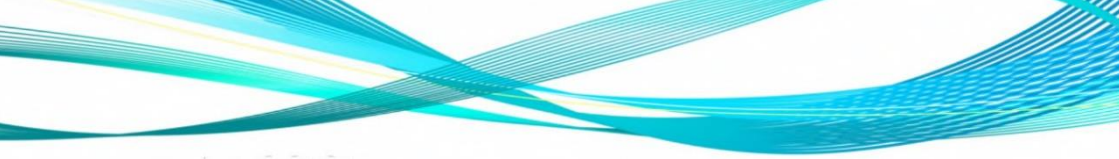
"The autonomic nervous system takes messages to and from the body's internal organs, monitoring such processes as breathing, heart rate, and digestion"

2. Aspek Ekspresi Emosi, yaitu suatu perasaan dan pikiran yang khas serta suatu keadaan biologis maupun psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk siap bertindak (Goleman, 1999). Pernyataan tersebut diperkuat oleh Hude (2006) yang



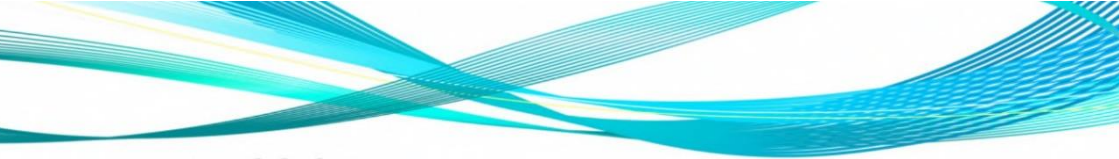
menyebutkan bahwa proses ekspresi emosi tidak dapat dipisahkan dari perubahan fisiologi, sehingga hal ini masih diperdebatkan oleh para ahli mana yang muncul lebih dulu akibat dari reaksi emosi.

3. Komunikasi Emosi, yaitu cara menilai emosi tergantung pada norma sosial maupun berdasarkan pada budaya, penyebab umum, arti dari gerakan tubuh atau berbagai macam ekspresi lainnya (Lazarus, 1991). Hude (2006) mengatakan komunikasi emosi merupakan informasi yang diberikan kepada orang lain melalui ekspresi emosi yang dialami oleh individu. Artinya ketika individu tersebut menunjukkan ekspresi emosi seperti marah, sedih ataupun kaget hal tersebut dapat memberikan informasi kepada orang lain disaat yang bersamaan tentang sesuatu yang menjadi penyebab ekspresi emosi tersebut muncul



Khoirunnisa (2012) menjelaskan mengenai proses terjadinya dinamika emosi dari Plutchik yang disebut *feedback loops*, yaitu :

- a. *Stimulus event* yaitu, sesuatu yang tidak diinginkan atau suatu kejadian yang tidak biasa baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar (lingkungan).
- b. *Inferred cognition* yaitu, proses menginterpretasikan untuk menangkap makna pada individu secara kognitif.
- c. *Physiological arousal* yaitu, reaksi fisiologis berupa aktifnya sistem saraf yang ditimbulkan akibat adanya emosi.
- d. *Feeling state* yaitu, suatu kondisi dimana individu merasakan suatu emosi.
- e. *Impulse to action* yaitu, dorongan untuk melakukan sesuatu yang dapat dilihat dari otot-otot yang



terlihat tegang, ekspresi emosi, mengepalkan tangan, berteriak dan menyerang.

f. *Overt behavior* yaitu, dorongan seseorang untuk melakukan suatu tindakan.

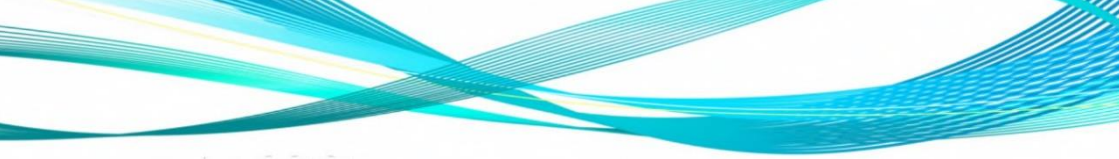
g. *Effect* yaitu, penyeimbangan kondisi setelah emosi supaya intensitas tindakannya menurun.

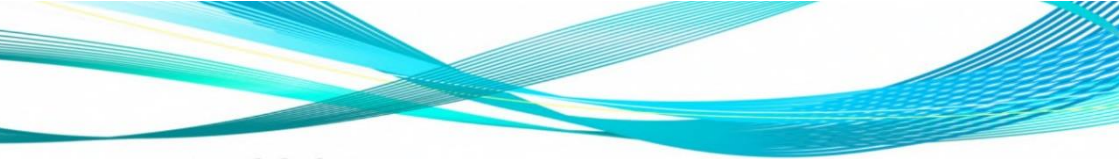
Berdasarkan pada uraian teori aspek-aspek tersebut, aspek yang digunakan oleh peneliti adalah teori aspek emosi yang dikemukakan oleh Hude (2006) yaitu aspek perubahan fisiologis, aspek ekspresi emosi dan komunikasi emosi.

C. Bentuk-Bentuk Emosi

Goleman (2009) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut:

1. Amarah yaitu beringas, mengamuk, benci, marah

- 
- besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, hingga tindakan kekerasan dan kebencian patologis
2. Kesedihan yaitu pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat.
 3. Rasa takut yaitu takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspara, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panic.
 4. Kenikmatan yaitu bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis.
 5. Cinta yaitu persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat.
 6. Terkejut yaitu terpana dan takjub.
 7. Jengkel yaitu hina, jijik, muak, benci.
 8. Malu yaitu rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.



D. Macam-Macam Emosi

Goleman (2009) mengemukakan beberapa macam emosi yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dia juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

Menurut Lazarus (1991) emosi-emosi yang terdapat pada seorang individu, yaitu: *anger* (marah), *anxiety* (cemas), *fright* (takut), *jealously* (perasaan bersalah), *shame* (malu), *disgust* (jijik) happiness (gembira), *pride* (bangga), *relief* (lega), *hope* (harapan), *love* (kasih sayang), *compassion* (kasihan).