

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal penting bagi individu. Melalui jalur pendidikan, individu dapat belajar banyak hal serta dapat menjadi media pengembangan diri bagi individu. Menurut Habe dan Ahiruddin (2017), pendidikan adalah usaha yang mencakup kesadaran, perencanaan, pola dan evaluasi yang diberikan oleh pendidik kepada peserta didik agar dapat menumbuhkan dan mengarahkan pengembangan potensi yang ada di dalam diri peserta didik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), universitas merupakan tempat bagi individu melangsungkan pendidikan yang di dalamnya ada kegiatan belajar mengajar dalam sejumlah disiplin ilmu tertentu. Umumnya, tugas yang diberikan kepada mahasiswa di dalam dunia perkuliahan tidak berbeda jauh dengan tugas pada tingkat pendidikan lainnya. Tetapi, tuntutan pada mahasiswa untuk mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki tidak hanya dalam perkuliahan tetapi juga pada kegiatan lain, karena potensi mahasiswa tidak terbatas pada akademik (Dawenan, Akbar, Yuniarramah, 2014). Menurut Dawenan, et al. (2014) tidak sedikit mahasiswa yang memiliki potensi pada bidang olahraga dan menjadi atlet di samping tugasnya sebagai seorang mahasiswa.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian yang berkembang menunjukkan bahwa pengalaman unik dari populasi mahasiswa atlet yang berbeda secara signifikan dengan rekan-rekan-rekan mahasiswa non atlet mereka (Gaston-Gayles,

2009; Tucker, Morgan, Oliver, Kirk, Moore, Irving, Sizemore, & Turner, 2016). Mahasiswa atlet atau yang biasa juga disebut dengan *student-athletes* (Gaston-Gayles, 2003) merupakan representasi populasi mahasiswa khusus yang memiliki tantangan dan kebutuhan yang unik (Gaston-Gayles, 2009). Ada dua kewajiban yang harus mereka jalankan yakni mereka wajib untuk tetap aktif mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas yang diberikan dosen, mengikuti ujian serta mereka juga berkewajiban untuk mengikuti pelatihan olahraga, dan pertandingan-pertandingan olahraga (Watt & Moore III, 2001).

Fakta di Indonesia beberapa tahun terakhir ini ditemukan bahwa mahasiswa atlet kerap kali mendapatkan penghargaan sebagai bentuk apresiasi dari berbagai pihak seperti dari pemerintah, perusahaan, institusi dan yayasan atas prestasi yang dicapai oleh mahasiswa atlet. Penghargaan tersebut bentuknya bermacam-macam dapat berupa bonus, promosi, dan beasiswa pendidikan bagi mahasiswa atlet. Perguruan tinggi pertama di Indonesia yang berfokus dalam bidang keuangan, perbankan dan informatika yakni Perbanas Institute memberikan dukungan dan fasilitas dari aspek akademik (beasiswa 100%) dan non akademik kepada salah satu mahasiswa atletnya yang berprestasi di ajang SEA Games 2017 (Sasongko, 2017). Hal ini dilakukan sebagai wujud kesadaran dan perhatian dalam pengembangan dan pembinaan yang ditunjukkan khususnya terhadap mahasiswa atlet.

Pengembangan dan pembinaan terhadap mahasiswa atlet juga ditunjukkan oleh Universitas Pelita Harapan (UPH). UPH merupakan salah satu institusi pendidikan Kristen yang memiliki *Sport Departement* dengan sejumlah mahasiswa atlet yang memiliki prestasi yang baik dari berbagai cabang olahraga seperti basket, bulutangkis, futsal, *soccer*, voli, dan renang. UPH memberikan penghargaan berupa

beasiswa pendidikan kepada para mahasiswa atletnya yang berprestasi. Pada tahun 2016, *Sport Departement* UPH dalam acara *UPH Sport Award* memberikan penghargaan kepada para mahasiswa atletnya yang berprestasi yakni, *Most Inspirational Award, Most Improve Award, Most Valuable Award, dan Coaches Award* (UPH, 2016). Adapun tiga misi yang dimiliki oleh *Sport Departement* UPH dan diteruskan kepada mahasiswa atlet yakni *athletic perfection, process oriented, dan eternal perspective*. Direktur dari *Sport Departement* Universitas Pelita Harapan menjelaskan alasan di balik “*Athletic Perfection*” yaitu usaha mengejar *excellence* di semua area kehidupan. Keinginan untuk mengejar *excellence* pada semua area diwujudkan setiap hari melalui aktivitas yang dilakukan setiap individu. Melakukan yang terbaik entah itu pada saat berkompetisi maupun saat berlatih dalam masa persiapan, saat pembelajaran di kelas (menunaikan tugas dan tanggung jawab yaitu belajar), kemudian membangun hubungan dengan sesama dan yang terutama yaitu komitmen dengan Tuhan. Hal itu menjadi penting karena tujuan tertinggi yaitu memuliakan nama Tuhan, dan sebenarnya semua yang dilakukan itu akan mendatangkan kebaikan bagi individu itu sendiri (UPH Sports, 2016).

Berdasarkan komunikasi yang dilakukan penulis dengan *Administrative* dari *Sport Departement*, diketahui bahwa dalam dua tahun terakhir prestasi-prestasi baik tingkat regional, nasional dan bahkan internasional telah dicapai oleh mahasiswa atlet Universitas Pelita Harapan. Prestasi pada cabang olahraga basket putra beberapa diantaranya telah meraih Juara 1 di ajang Liga Mahasiswa Regional dan Nasional pada tahun 2017 dan 2018, Juara 1 Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) pada tahun 2017 dan 2018. Selanjutnya prestasi tim basket putri juga meraih Juara 1 Liga

Mahasiswa Regional, Juara 2 Liga Mahasiswa Nasional pada tahun 2018, dan Juara 2 mewakili Banten di ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2017. Selain itu, pada ajang *Asean University Games* 2018, satu tim basket UPH mewakili Indonesia dan memperoleh juara 2, lalu 2 pemain basket putri UPH dan 1 pemain bulutangkis UPH juga turut masuk tim mewakili Indonesia dan memperoleh prestasi. Pada ajang Cabang Olahraga Renang di ajang POMDA memperoleh 7 medali emas. Kemudian cabang olahraga Bulutangkis beregu putri diantaranya Juara 2 Liga Mahasiswa Regional 2017 dan Juara 3 Liga Mahasiswa Nasional 2017 dan sejumlah prestasi individu lainnya (Komunikasi Personal, 2019).

Selain dari prestasi yang telah dicapai, peran sebagai mahasiswa atlet tentu saja tidak akan selalu dilalui dengan mudah dan mulus. Mahasiswa atlet memiliki tanggung jawab dan harapan yang tinggi akan keberhasilan di kelas dan juga di lapangan serta melakukan yang terbaik sebagai representasi universitas yang dimiliki (Romo, 2016). Tetapi tidak semua mahasiswa atlet dapat merasakan kesuksesan yang optimal. Terdapat beberapa kasus yang diketahui melalui komunikasi penulis dengan pihak *Administrative* dari *Sport Departement* bahwa sebanyak 6 mahasiswa atlet di Universitas Pelita Harapan untuk sementara waktu beasiswa akademiknya dicabut sebagai konsekuensi dari tidak tercapainya standar pada bidang akademik yang menjadi persyaratan bagi mereka. Oleh karena itu, mereka harus menanggung biaya perkuliahan mereka sendiri dan tidak dapat mengikuti pertandingan olahraga yang ada. Hal itu berlaku sementara sampai mahasiswa atlet dapat menaikkan IPK yang menjadi batas minimum bagi mahasiswa atlet beasiswa. Selain itu, sebanyak enam mahasiswa atlet tahun

pertama (angkatan 2018) yang memutuskan mengundurkan diri dari UPH. Tidak hanya itu, penulis juga menemukan fakta bahwa satu orang mahasiswa atlet harus menanggung kenyataan pahit dikeluarkan dari fakultas (*drop out*) karena tidak melakukan tanggungjawab pada hal-hal administrasi perkuliahan (Komunikasi Personal, 2019).

Mahasiswa atlet cenderung menghadapi tantangan yang besar selama masa perkuliahan. Gayles dan Baker (2015) mengemukakan bahwa tantangan sebagai mahasiswa atlet terbagi menjadi tiga area yaitu area akademik, area atletik, dan area sosialnya. Tantangan pada area akademik, tercermin dari kewajiban sebagai mahasiswa atlet untuk aktif mengikuti kelas sesuai dengan syarat untuk kelulusan, dan mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang menjadi batas minimum. Tantangan pada area atletik, mahasiswa atlet mengikuti latihan intensif dan mengikuti kompetisi-kompetisi yang ada. Tetapi tantangan terbesar mahasiswa atlet yaitu untuk menyeimbangkan antara akademik dan atletik agar mereka dapat sukses di bidang olahraga dan sukses dibidang perkuliahan (Gaston-Gayles, 2009; Parham dalam Thompson, 2010; Tucker et al., 2016). Kesuksesan mahasiswa atlet dalam perkuliahan dampak berdampak pada penentuan karier dari individu sebagai persiapan untuk kehidupan setelah olahraga (Cosh & Tully, 2015).

Tetapi pada kenyataannya, mahasiswa atlet dapat mengalami stres yang bervariasi dari banyak tantangan-tantangan yang ada di bidang olahraga maupun akademik (Wilson & Pritchard, 2005; Cosh & Tully, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Wilson dan Pritchard (2005), dengan membedakan stres antara mahasiswa atlet dan non-atlet ditemukan bahwa mahasiswa atlet mengalami tingkat stres dan konflik yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-

atlet dalam berbagai variabel, yang meliputi konflik yang berurusan dengan pasangan, tanggung jawab yang lebih kompleks, tidak mendapat waktu yang cukup untuk tidur, dan memiliki tuntutan berat dalam area atletik. Lazarus dan Folkman (dalam Wilson & Pritchard, 2005) mengatakan bahwa stres merupakan perasaan negatif yang muncul dan dialami oleh individu karena tidak dapat mampu mengatasi tuntutan yang ada dari lingkungannya.

Menurut Humpray, Yow, dan Bowden (dalam Wilson & Pritchard, 2005) pemicu meningkatnya stres dapat diperoleh dari hubungan seperti dengan dosen, pelatih, rekan atlet. Adapun stres dalam olahraga ditambahkan oleh Hoar, Kowalski, Gaudreau dan Crocker (dalam Tamminen & Gaudreau, 2014) meliputi performa pribadi, kekalahan dalam kompetisi, keputusan wasit, perilaku dari lawan, cedera, kondisi pertandingan (seperti cuaca), dan stres dari non-kompetitif seperti gangguan dan keseimbangan kehidupan kerja. Menurut penelitian dari Humpray, et al. (dalam Wilson & Pritchard, 2005) diketahui bahwa setengah dari atlet laki-laki maupun perempuan memiliki tekanan yang terkait dengan keikutsertaannya dalam kegiatan olahraga, seperti adanya tekanan untuk menang, kecemasan berlebihan, konflik yang membuat frustrasi, iritasi serta ketakutan yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan emosional dari mahasiswa atlet. Hal ini setidaknya memberikan gambaran mengenai pemicu stress yang dapat dialami oleh mahasiswa atlet.

Berbagai masalah yang timbul dari situasi dan kondisi yang kompleks dapat memengaruhi kondisi emosi mahasiswa atlet. Emosi ditemukan memiliki peran yang penting dalam olahraga (Jones, 2003; Uphill, Groom, Jones, 2012; Jones, 2012). Emosi ditemukan dapat memengaruhi performa (Lane, Beedie, Jones,

Uphill, & Devonport, 2012), fungsi fisik, kognitif, dan motivasi atlet (Jones, 2012). Emosi merupakan respon akan sebuah peristiwa atau stimulus (Jones, 2003; Jones, 2012), contohnya seperti kebanggaan ketika meraih medali emas, kebahagiaan saat mencetak gol, atau kemarahan terhadap komentar yang tajam dari lawan (Jones, 2012). Emosi dapat positif maupun negatif, emosi negatif dapat membuat individu mengambil keputusan yang cenderung beresiko, sedangkan emosi positif dapat membantu individu diterima oleh teman-teman di dalam kelas (Parke, Mcdowell, Cladis & Leidy, 2016).

Emosi yang sering dilaporkan dirasakan atlet yaitu marah dan cemas (Campo, Mellalieu, Ferrand, Martinet, Rosnet, 2012; Dunn, Gotwals, Causgrove Dunn, & Syrotuik, 2006). Dalam tinjauan akan olahraga kontak tim (seperti rugby, hoki es), Campo, et al. (2012) menemukan bahwa lebih dari 58% anteseden emosi negatif atlet itu diperoleh dari adanya hubungan negatif, kritik dan perilaku rekan satu tim, sedangkan di 52.9% kesalahan pada individu (*physical error* dan *mental error* seperti takut akan kegagalan).

Untuk mencari informasi lebih lanjut akan dinamika dan tantangan yang dihadapi mahasiswa atlet, maka penulis melakukan beberapa wawancara dan observasi. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada enam mahasiswa atlet ditemukan beberapa permasalahan yang di alami mahasiswa atlet dari berbagai cabang olahraga. Masalah tersebut diantaranya kesulitan untuk menyeimbangkan antara akademik dan olahraga, timbulnya perasaan jenuh dan lelah dengan banyak tugas di perkuliahan, serta padatnya jadwal kegiatan berlatih maupun bertanding baik itu regional, nasional ataupun internasional (Komunikasi Personal, 2018). Empat narasumber mengemukakan bahwa ia seringkali merasa kelelahan ketika

harus menyelesaikan tugas ataupun sulit menerima materi yang disampaikan dosen saat pembelajaran karena tenaga mereka telah banyak terkuras saat berolahraga. Hal ini menimbulkan ada kecemasan tersendiri karena jika tuntutan akademik, dalam hal ini merupakan IPK menurun atau tidak mencapai standar dari *Sport Department*, maka mereka tidak dapat mengikuti pertandingan dan terancam tidak akan mendapatkan beasiswa (Komunikasi Personal, 2018).

Pada mahasiswa atlet UPH, diketahui bahwa terdapat beberapa bentuk emosi yang disampaikan kepada penulis. Emosi tersebut berkaitan dengan tantangan-tantangan sebagai mahasiswa atlet dan dukungan sekitarnya.

(Subjek A, Komunikasi Personal, 2018).

Merasa bahagia, senang adanya kebersamaan rekan satu tim dan melewati perjuangan bersama-sama dan mencapai hasil yang memuaskan. Di lain sisi, sedih seperti kehilangan rekan satu tim yang dianggap sebagai keluarga, dikarenakan ada senior yang lulus ataupun rekan yang dikeluarkan dari tim dengan alasan bervariasi seperti nilai, sikap, tidak kuat menjalani dua peran dan lainnya.

(Subjek A & B, Komunikasi Personal, 2018).

Ada rasa bangga dan senang dengan memperoleh prestasi di bidang olahraga, karena mendapat dukungan yang baik serta merasa dihargai oleh teman-teman dan dosen.

Selain itu, kesedihan dan dilema sebagai mahasiswa atlet juga ditunjukkan subjek, seperti kurangnya kedekatan dengan teman-teman perkuliahan. Subjek B mengungkapkan bahwa ia jarang berkumpul bersama teman sekelas dan cenderung merasa lebih dekat dengan teman-teman di luar kelas (seperti rekan satu tim dan teman gereja). Sehingga merasa menjadi kurang nyaman mengikuti proses pembelajaran atau dengan kata lain merasa terasing khususnya ketika harus bekerja dalam kelompok. Adapun subjek B dapat meregulasi emosinya dengan

mengekspresikan emosi tersebut seperti menceritakan permasalahan yang dihadapinya ke orangtua atau teman dan meminta bantuan teman yang ia miliki, maka individu dapat mengejar ketertinggalan materi pembelajaran di kelas (Subjek B, komunikasi personal, 2018). Pernyataan tersebut juga merupakan tantangan pada area sosial dan akademik yang dimiliki mahasiswa atlet.

Selanjutnya, subjek C (komunikasi personal, 2018) mengungkapkan kesedihan dan kekecewaan akan nilai IPK tidak mencapai standar karena mengalami masalah keluarga dan masalah ketidakhadiran di kelas. Diikuti dengan subjek D yang cukup cemas dan takut dengan perolehan nilai-nilai akademiknya, karena merasa lebih unggul di bidang olahraga ketimbang akademik.

Berdasarkan komunikasi personal di atas, penulis melihat bahwa terdapat beberapa bentuk emosi yang ditunjukkan oleh mahasiswa atlet sehingga sangat penting untuk memilah respon emosi yang diberikan mahasiswa atlet dalam setiap situasi yang dihadapi (Tamminen & Geudreau, 2014). Hal itu dikarenakan emosi memiliki peranan penting di lingkungan antara mahasiswa atlet dan tim, pelatih dan anggota-anggota tim lainnya (Tamminen & Geudreau, 2014). Emosi dapat dipengaruhi dari lingkungan tim serta dapat berdampak pada hubungan dengan rekan tim, pelatih, dan orang di lingkungannya (seperti dari anggota keluarga, penonton). Sehingga penting untuk meregulasi emosi yang dimiliki atlet dan mengatasi stres yang dimiliki untuk menghasilkan performa yang optimal dan karena atlet bisa pengaruhi emosi dari rekan satu tim, pelatih dan lainnya (Tamminen & Geudreau, 2014). Respon terhadap emosi merupakan aspek di dalam regulasi emosi. Menurut Gross (dalam Gross & Thompson, 2007) regulasi emosi merupakan proses individu membentuk emosi yang dialami dalam suatu

situasi dan bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. Gross dan Thompson (2007) menyatakan strategi regulasi emosi dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih respon emosi dan melibatkan banyak komponen yang bekerja sepanjang waktu.

Adapun proses dari regulasi emosi terbagi menjadi dua strategi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah suatu bentuk perubahan kognitif dengan melakukan pengevaluasian kembali untuk mengurangi dampak dari emosi (Lazarus & Alfert, dalam Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* muncul pada awal proses menghasilkan emosi (Schraub, Turgut, Clavairoly & `Sonntag, 2013). *Cognitive reappraisal eappraisal* atau penilaian kembali dapat mengubah intensitas emosi dan dapat mencegah emosi terjadi atau memastikan emosi itu tidak terjadi (Jones, 2012). *Cognitive reappraisal* ditemukan dapat menurunkan emosi negatif, seperti kemarahan (Mauss, Cook, Cheng & Gross, 2007). Tetapi *cognitive reappraisal* tidak selalu baik untuk semua situasi, tergantung dari konteks yang dihadapi oleh individu (Troy, Shallcross, Mauss, 2013).

Sedangkan, *expressive suppression* adalah bentuk penekanan terhadap perilaku ekspresi emosi yang sedang dialami individu (Gross, dalam Gross & John, 2003). *Expressive suppression* digunakan ketika emosi sudah sepenuhnya dialami dan hanya mengubah tampilan atau manifestasi emosi, tetapi bukan pengalamannya (Schraub et al., 2013).

Manfaat dari regulasi emosi dapat dilihat dari hasil penelitian sebelumnya mengenai regulasi emosi terhadap penderita diabetes mellitus. Terdapat perbedaan

antara kelompok yang diberi pelatihan regulasi emosi dan kelompok yang tidak diberi pelatihan regulasi emosi. Mereka yang diberikan pelatihan regulasi emosi ditemukan mengalami peningkatan terhadap kepuasan hidupnya. Dengan adanya pelatihan regulasi emosi maka penderita diabetes mellitus dapat lebih mengenal dan memodifikasi emosinya, misalnya emosi negatif dapat menjadi lebih positif sehingga memengaruhi perilaku manajemen diabetes lebih baik lagi (Rakhmawaty, Afiatin, Rini, 2011). Penelitian yang dilakukan Hu, Zhang, Wang, Mistry, Ran, dan Wang (2014) menemukan regulasi emosi memiliki korelasi signifikan dengan indikator positif dari kesehatan mental yang diukur dengan kepuasan hidup, pengaruh positif, depresi, kecemasan, dan efek negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dan *expressive suppression* berkorelasi negatif dengan kesehatan mental. Silaen dan Dewi (2015) menambahkan bahwa ketika individu dapat meregulasi emosinya maka ia cenderung berpikir positif dalam menghadapi suatu situasi bahkan yang menekan. Hal itu dikarenakan regulasi emosi membantu individu agar dapat mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan tuntutan lingkungannya

Banyak faktor yang memengaruhi regulasi emosi, beberapa diantaranya yaitu faktor hubungan antara orangtua dan anak, faktor umur dan jenis kelamin, *peer relationship* dan *peer group*, serta *interpersonal relationship* (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Hubungan interpersonal dengan orang yang memegang peran penting bagi mahasiswa atlet, seperti pelatih juga dapat memengaruhi emosi individu dalam *performance setting* (Jones, 2012).

Regulasi emosi dapat terjadi ketika ada dukungan dari luar. Perubahan emosi dari negatif dapat menjadi positif dapat didukung oleh orang-orang yang

memiliki kedekatan dengan mahasiswa atlet. Hasil penelitian yang ditemukan oleh Tamminen dan Crocker (2013) pada tim olahraga *curling* wanita, diketahui bahwa atlet saling memberikan tanda akan emosinya dengan mengingatkan rekan satu tim untuk bernafas dengan tujuan mengurangi kecemasannya, mengatur emosi rekan satu tim yaitu dengan humor, umpan balik positif, tindakan prososial (seperti mengakomodasi kebutuhan dari orang lain dengan menyesuaikan perilaku sendiri selama kompetisi), dan melalui tindakan tidak langsung (seperti melindungi rekan satu tim dari potensi stres atau kritik langsung).

Menurut Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987a) dukungan sosial merupakan bentuk hubungan yang dapat membantu individu mengatasi tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang dekatnya, cenderung merasa tenang, dihargai, dihormati, diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain (Gurung, dalam Yasin & Dzulkifli, 2010; Putri, 2014). Rees (dalam Rhind, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam konteks olahraga. Selain itu, dukungan sosial juga menjadi salah satu prediktor penting bagi individu baik ketika dalam menghadapi kesulitan (Thompson, 2010). Dukungan sosial dapat diperoleh dari banyak sumber (Sarafino & Smith, 2011), seperti pasangan, keluarga, teman, atau anggota organisasi (Myers, 2010; Sarafino & Smith, 2011), pelatih, *teammates*, keluarga, teman atau staf (Rees, dalam Katagami & Tsuchiya 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Buote, Pratt, Adams, Birnie-Lefcovitch, Polivy, Wintre (2007), bahwa dukungan sosial yang diberikan teman dapat membantu menghilangkan tekanan emosional yang dirasakan individu dalam menyesuaikan diri di tahun pertama perkuliahan. Dukungan sosial tersebut seperti

memberikan rasa memiliki, bantuan nyata ketika dibutuhkan, menawarkan nasihat dan bimbingan, dan dapat juga berfungsi untuk menjadi panutan untuk berperilaku yang sesuai di lingkungan kampus.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Katagami dan Tsuchiya (2016), ditemukan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa atlet Jepang berkorelasi secara positif dengan kesejahteraan psikologis atlet, sedangkan dukungan sosial dan kesejahteraan mahasiswa atlet yang tidak menerima dukungan sosial tidak memiliki korelasi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Villanova dan Bownas (dalam Yasin & Dzulkifli, 2010) bahwa siswa yang menerima dukungan sosial berbeda dengan yang tidak menerima dukungan sosial. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih dapat terbantu ketika menghadapi stres sehari-hari dan meringankan beban kerja akademik. Sedangkan, mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maupun teman rentan mengalami stres, cemas dan depresi. Dukungan sosial seperti yang diperoleh dari keluarga, teman, guru, komunitas dan kelompok sosial lain sangat penting untuk dimiliki karena dapat mengurangi pengalaman stres yang dirasakan dan dapat membantu individu mengatasi dengan baik (Yasin & Dzulkifli, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat terlihat permasalahan pada mahasiswa atlet dan pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial bagi individu, khususnya mahasiswa atlet. Penulis menemukan bahwa penelitian akan mahasiswa atlet yang dipublikasikan di Indonesia cenderung sedikit jumlahnya. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa atlet. Penelitian ini akan dilakukan di salah satu universitas *faith-based* yaitu UPH. Hal ini menjadi penting untuk diteliti karena permasalahan pada

mahasiswa atlet dapat menghambat mahasiswa atlet mencapai potensi terbaik dirinya.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu “apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa atlet?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa atlet.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih untuk menambah keragaman penelitian dan wawasan di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, Psikologi Sosial, dan Psikologi Olahraga yang berkaitan dengan regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa atlet.
2. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian yang serupa dengan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat teoretis, berikut manfaat praktis yang ada dari penelitian ini, antara lain:

1. Bagi para pembaca khususnya pendidik, masyarakat untuk dapat memberikan masukan berupa informasi yang baru mengenai ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial khususnya pada mahasiswa atlet, sehingga dapat mengantisipasi, memberikan pendekatan dengan dukungan yang sesuai dalam mendidik mahasiswa atlet.
2. Bagi *Sport Department* UPH, agar melalui hasil penelitian ini dapat berguna menambah pemahaman sehingga dapat lebih cermat memberikan kreatifitas dan inovatif penanganan, pengembangan serta bantuan kepada mahasiswa atlet untuk membantu mencapai kesuksesan di perguruan tinggi.
3. Bagi pembaca yang merupakan mahasiswa atlet, melalui penelitian ini dapat lebih mengenali mengenai emosi dan terlebih dalam meregulasi emosi yang dimiliki agar sesuai dengan tuntutan lingkungannya, dan dapat menyadari hubungan dengan dukungan sosial yang ia peroleh. Kemudian dapat memberikan *insight* dalam mengatasi setiap tekanan dan tantangan untuk mencapai hasil maksimal dan memuaskan dengan peran yang dijalankan di perguruan tinggi.