

## ***Emotion Regulation Training* untuk Menurunkan *Competitive Anxiety* pada Atlet Panahan Junior**

**Ida Ayu Saraswati I, S.Psi (154114022)**

Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya

Email: sarasindraharsani@gmail.com

### **INTISARI**

Atlet panahan memerlukan ketenangan dan kemantapan untuk dapat fokus menghadapi pertandingan, namun adanya *competitive anxiety* yang seringkali terjadi terutama pada atlet junior karena kurangnya kestabilan emosi, dapat memengaruhi performa yang ditunjukkan. Salah satu cara untuk mengatasi *competitive anxiety* adalah dengan melakukan pengelolaan yang disebut dengan regulasi emosi. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya pelatihan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga dapat menurunkan *competitive anxiety* yang dirasakan para atlet yang disebut dengan *emotion regulation training*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *emotion regulation training* (ERT) untuk menurunkan *competitive anxiety* pada atlet panahan junior. ERT merupakan suatu strategi yang digunakan untuk memengaruhi kondisi kognitif, emosional, dan *behavioral* dalam melakukan pengembangan terhadap kontrol emosi yang dalam penelitian ini difokuskan pada *competitive anxiety* yang terjadi pada atlet panahan junior. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah apakah penggunaan ERT efektif untuk menurunkan *competitive anxiety* pada atlet panahan junior.

Subjek pada penelitian ini adalah dua orang atlet panahan junior yang tergabung dalam Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur. Kedua subjek diukur level *competitive anxiety* dengan menggunakan CSAI-2 dan regulasi emosinya sebelum intervensi data *pre-test* dan setelah intervensi sebagai data *post-test*.

Berdasarkan hasil keseluruhan intervensi yang dilakukan dengan uji analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,180. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan level *competitive anxiety* dan regulasi emosi antara sebelum dan setelah intervensi ERT. Berdasar hasil uji *effect size* diperoleh nilai 0,9489 artinya intervensi ERT efektif memengaruhi *competitive anxiety*. Tidak adanya perbedaan pada *pre-test* dan *post-test* pada *competitive anxiety* setelah diberi intervensi ERT dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang hanya dua orang (sedikit).

Kata kunci: regulasi emosi, *competitive anxiety*, atlet panahan junior, olahraga panahan

***Emotion Regulation Training for Decrease Competitive Anxiety in Junior Archery Athlete***

**Ida Ayu Saraswati Indraharsani, S.Psi (154114022)**

Faculty of Psychology

Surabaya University

Email: sarasindraharsani@gmail.com

**Abstract**

Archery athletes need the calmness and steadiness to focus on their competition, but competitive anxiety which because of their unstable emotion, can affect their performance. One way to resolve that problem is to regulate the emotion i.e competitive anxiety. Therefore, it's required training to increasing the ability of emotion regulation to decrease athlete's competitive anxiety and called by *emotion regulation training*.

The aim of this research is to determine effectiveness of emotion regulation training for decrease competitive anxiety in junior archery athletes. ERT is a strategy used to influence cognitive, emotional, and behavioral components during emotions control development, which in this study will focused competitive anxiety in junior archery athletes. Thus, problem discussed in this study in mainly focused on whether application of ERT can be effective in decreasing competitive anxiety in junior archery athletes.

The subjects were 2 junior archery athletes whom also member of PPLP Jawa Timur. Prior to intervention phase (ERT), researcher checked their competitive anxiety level using CSAI-2 and emotional regulation level using emotion regulation questionnaire. Researcher also checked the competitive anxiety level and emotion regulation level after intervention (ERT).

Based on the results, pre-test and post-test data were analyzed using non-parametric statistic Wilcoxon which shown p value above 0,05 ( $p=0,180$ ). This study show there is no difference in competitive anxiety and emotion regulation before and after the intervention. However, depends on effective contribution value i.e 0,9489, it means that ERT still effective toward competitive anxiety and emotion regulation in junior archery athletes.

Keywords: emotion regulation, competitive anxiety, junior archery athletes, archery sport