LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA ATLET MAHASISWA DAN ATLET MILITER

Chaulah Lutfiyana Jaya[1*], Miftakhul Jannah[2]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
chaulah.21009@mhs.unesa.ac.id, miftakhuljannah@unesa.ac.id
*chaulah.21009@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Emotion regulation plays a crucial role in supporting athletic performance, particularly when facing competitive pressure. Differences in institutional contexts, such as higher education and the military, are suspected to influence athletes' ability to regulate emotions. This study aims to examine the differences in emotion regulation between student athletes and military athletes. The research employed a quantitative comparative approach involving 252 participants (126 student athletes and 126 military athletes). The instrument used was the Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S). Data were analyzed using SPSS version 26. Normality tests indicated that the data were not normally distributed, leading to the use of the non-parametric Mann-Whitney U test. The analysis revealed a significant difference between the two groups (p = 0.000), with higher mean ranks found in student athletes. These findings suggest that emotion regulation is influenced by institutional background and highlight the importance of designing emotional training tailored to the unique characteristics of each group.

***Keyword**: emotion regulation, student athletes, military athletes*

Abstrak

Regulasi emosi berperan penting dalam menunjang performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif. Perbedaan konteks institusional, seperti pendidikan tinggi dan militer, diduga memengaruhi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara atlet mahasiswa dan atlet militer. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan 252 partisipan (126 atlet mahasiswa dan 126 atlet militer). Instrumen yang digunakan adalah Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S). Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p = 0,000), dengan rata-rata peringkat lebih tinggi pada atlet mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh latar belakang institusi, dan penting untuk merancang pelatihan emosional yang sesuai dengan karakteristik masing-masing kelompok.

Article History
Received: Juli 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 75
Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 12 No 1 Tahun 2025.

***Kata kunci**: regulasi emosi, atlet mahasiswa, atlet militer*

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka dan membutuhkan energi, serta mencakup berbagai aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berjalan, hingga berolahraga (Shahidi et al., 2020; Gebel & Ding, 2020; Shadap, 2020; Chaudhary, 2021). Di antara bentuk aktivitas fisik tersebut, olahraga menempati posisi penting sebagai sarana pembinaan fisik dan psikologis. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu, terutama dalam konteks kompetitif atau prestasi (Santosa, 2005; Sutula, 2018).

Dalam praktiknya, olahraga kompetitif dapat dijalankan oleh berbagai pihak, termasuk mahasiswa dan anggota militer. Di Indonesia, atlet mahasiswa berperan ganda sebagai pelajar dan atlet, sementara atlet militer memiliki tanggung jawab ganda sebagai prajurit sekaligus olahragawan yang mewakili institusinya di ajang resmi, seperti Olimpiade Militer Internasional. Kedua kelompok ini menjalani tuntutan yang tinggi baik secara fisik maupun emosional, dengan tekanan performa yang kompleks dan berkelanjutan.

Tekanan ini menjadikan **regulasi emosi** sebagai keterampilan psikologis kunci dalam menjaga performa dan kesejahteraan. Regulasi emosi mengacu pada proses individu dalam mengelola dan memodulasi pengalaman emosional, sehingga dapat merespons situasi secara adaptif (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014). Dalam konteks olahraga, keterampilan ini memungkinkan atlet untuk menjaga fokus, mengelola stres kompetisi, dan menavigasi tekanan dari lingkungan sosial maupun institusional (Ruiz & Robazza, 2020).

Namun, strategi dan efektivitas regulasi emosi sangat mungkin dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan nilai-nilai institusional tempat atlet berada. Mahasiswa, misalnya, diasah dalam iklim yang mendorong refleksi diri dan ekspresi emosional, sedangkan militer membentuk individu dalam kerangka struktur, kontrol, dan disiplin tinggi (Dvikaryani & Jannah, 2020). Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: **apakah terdapat perbedaan regulasi emosi antara atlet mahasiswa dan atlet militer?**

Meskipun banyak studi membahas regulasi emosi dalam populasi atlet secara umum, minim sekali kajian yang secara langsung membandingkan dua kelompok atlet dari latar institusional yang sangat berbeda—akademik dan militer. Padahal, perbedaan dalam sistem pendidikan, pembinaan, dan nilai-nilai organisasi berpotensi membentuk pola regulasi emosi yang berbeda secara signifikan. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting untuk mengisi kesenjangan literatur tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan regulasi emosi antara atlet mahasiswa dan atlet militer di Indonesia. Fokus utama diarahkan pada bagaimana masing-masing kelompok mengelola emosi dalam menghadapi tekanan peran ganda yang mereka jalani.

Penelitian ini memiliki kontribusi teoretis dan praktis. Secara teoretis, studi ini memperkaya pemahaman dalam bidang psikologi olahraga dan psikologi militer, khususnya terkait pengaruh konteks institusional terhadap strategi regulasi emosi. Secara praktis, temuan ini dapat dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan, pelatih olahraga, dan institusi militer sebagai dasar dalam merancang program pelatihan psikologis yang kontekstual dan adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan awal bagi studi intervensi maupun pengembangan program pelatihan berbasis psikologi positif dan nilai budaya.

Agar fokus penelitian tetap terarah, studi ini hanya membahas regulasi emosi dalam dua kelompok spesifik: atlet mahasiswa dan atlet militer. Lokasi pengambilan data telah ditentukan sebelumnya dan tidak mencakup atlet dari sektor atau wilayah lain.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 12 No 1 Tahun 2025.

Penelitian ini dilandasi oleh beberapa asumsi dasar berikut: Setiap individu memiliki gaya regulasi emosi yang unik; Atlet mahasiswa dan atlet militer memiliki karakteristik regulasi emosi yang berbeda karena latar institusional mereka; Regulasi emosi dapat diukur secara kuantitatif menggunakan alat ukur psikologis yang valid.

2. Tinjauan Pustaka

Regulasi Emosi dalam Konteks Psikologi Olahraga dan Militer

Regulasi emosi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu untuk mengelola, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif guna mencapai tujuan tertentu (Gross, 2014; Santoso, 2021). Proses ini mencakup aspek internal maupun eksternal dalam mengendalikan intensitas, durasi, serta bentuk ekspresi emosi, sehingga seseorang tidak sepenuhnya dikendalikan oleh emosinya, tetapi mampu mengarahkan emosi untuk mendukung performa dan kesejahteraan.

Regulasi emosi berbeda dari coping. Meskipun keduanya berkaitan dengan manajemen stres dan tekanan emosional, regulasi emosi memiliki jangkauan yang lebih luas dan bersifat proaktif—tidak hanya untuk mengurangi emosi negatif, tetapi juga mengembangkan dan mempertahankan emosi positif (Shiota & Kalat, 2012). Pendekatan ini sangat relevan dalam dunia olahraga, terutama bagi atlet yang harus menjaga stabilitas emosional dalam situasi kompetitif.

Gross (2014) mengidentifikasi lima strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu: **pemilihan situasi** (situation selection), **modifikasi situasi** (situation modification), **pengalihan perhatian** (attentional deployment), **perubahan kognitif** (cognitive change), dan **modulasi respons** (response modulation). Setiap strategi ini mencerminkan tahapan dalam proses regulasi emosi yang dapat digunakan secara fleksibel tergantung pada konteks dan karakteristik individu.

Aspek regulasi emosi terbagi ke dalam **kognisi dan perilaku**. Kognisi mencakup proses internal seperti penilaian ulang (reappraisal), sedangkan aspek perilaku mencakup ekspresi emosional yang tampak, seperti senyuman, tangisan, atau reaksi fisik lainnya (Gross, 2014). Proses regulasi ini juga dipengaruhi oleh **faktor intrinsik**, seperti temperamen, kepribadian, dan kapasitas kognitif, serta **faktor ekstrinsik**, seperti budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup (Gross & Thompson, 2007).

Atlet Mahasiswa dan Atlet Militer

Atlet mahasiswa merupakan individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan atlet kompetitif. Mereka dituntut untuk menyeimbangkan beban akademik dengan latihan dan kompetisi olahraga (Setiyawan, 2017; Apriliano et al., 2021). Konteks pendidikan tinggi mendorong refleksi diri, fleksibilitas, dan keterbukaan emosional, yang dapat memengaruhi strategi regulasi emosi yang mereka gunakan.

Sementara itu, atlet militer adalah anggota aktif institusi militer yang juga mengikuti kegiatan olahraga profesional atau semi-profesional. Mereka menjalani kehidupan dengan kedisiplinan tinggi dan struktur hierarkis yang kuat. Pelatihan militer yang intens, penekanan pada kontrol diri, serta ekspektasi terhadap kestabilan emosional dalam situasi ekstrem dapat membentuk pola regulasi emosi yang khas (Dvikaryani & Jannah, 2020).

Penelitian Terkait

Sejumlah studi telah meneliti regulasi emosi dalam berbagai konteks atletik dan institusional. Dvikaryani & Jannah (2020) menunjukkan bahwa atlet militer, khususnya atlet tinju, menunjukkan regulasi emosi tinggi dengan strategi dominan berupa *cognitive reappraisal*. Hal ini menunjukkan adanya pembiasaan dalam kontrol diri akibat lingkungan militer yang menekankan disiplin.

Di sisi lain, Wijaya & Jannah (2021) menemukan bahwa baik mahasiswa atlet maupun non-atlet cenderung menggunakan strategi *reappraisal* secara seimbang. Temuan ini mengindikasikan bahwa latar belakang akademik tidak secara signifikan membedakan kemampuan regulasi emosi, tetapi masih membuka kemungkinan pengaruh dari faktor kontekstual lain seperti jenis olahraga atau pengalaman kompetisi.

Dewi & Jannah (2019) mengkaji perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis olahraga. Atlet cabang beladiri dan permainan cenderung menggunakan *suppression*, sedangkan atlet olahraga akurasi lebih memilih *reappraisal*. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa konteks dan karakteristik olahraga turut memengaruhi preferensi strategi regulasi emosi.

Penelitian lintas budaya oleh Paéz-Rovira et al. (2023) juga mengungkap bahwa strategi regulasi emosi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kesejahteraan dan kemampuan adaptasi terhadap stres. Strategi adaptif seperti *reappraisal*, *distraction*, dan *physiological regulation* berasosiasi positif dengan kesehatan mental dan performa. Namun, dalam konteks olahraga, strategi maladaptif seperti *suppression* kadang tetap berfungsi secara fungsional tergantung intensitas tekanan.

Cárdenas et al. (2020) meneliti pilot militer dan menemukan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi adaptif, terutama *reappraisal*, berkorelasi positif dengan peningkatan kebugaran fisik pasca pelatihan. Studi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya berperan dalam domain psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan performa fisik, khususnya di lingkungan militer yang penuh tekanan.

Terakhir, studi eksperimental oleh Mushawwir et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis *workshop psikoedukatif* pada mahasiswa atlet dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Hal ini membuka peluang penerapan intervensi serupa pada populasi atlet militer.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif komparatif** untuk membandingkan kemampuan regulasi emosi antara **atlet mahasiswa** dan **atlet militer**. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert, dan analisis statistik dilakukan untuk menguji perbedaan antar kelompok.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari **252 atlet**, yang terbagi rata antara **126 atlet mahasiswa** dan **126 atlet militer**. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **saturated sampling**, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel. Kriteria inklusi meliputi: (1) atlet aktif, (2) memiliki pengalaman bertanding minimal satu tahun, dan (3) bersedia mengisi instrumen secara lengkap.

Pengukuran regulasi emosi dilakukan menggunakan **Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S)** yang dikembangkan oleh Jannah et al. (2023), berdasarkan teori Gross dan John (2003). Instrumen ini terdiri dari **10 item**, mencakup dua dimensi utama: *cognitive reappraisal* (6 item) dan *expressive suppression* (4 item), dengan **reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,730**. Responden menjawab menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju).

Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form. Responden mengisi kuesioner secara anonim untuk menjaga kejujuran jawaban.

Analisis data dilakukan menggunakan **SPSS versi 26**. Uji **normalitas** (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk) menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, digunakan uji **non-parametrik Mann-Whitney U** untuk menguji perbedaan regulasi emosi antara dua kelompok. Tingkat signifikansi ditetapkan pada **$p < 0,05$**.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 12 No 1 Tahun 2025.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	KELOMPOK	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR_RE	ATLET MILITER	,157	126	,000	,895	126	,000
	ATLET MAHASISWA	,109	126	,001	,971	126	,009

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis awal dilakukan untuk menguji distribusi normalitas skor regulasi emosi pada dua kelompok partisipan, yaitu atlet mahasiswa dan atlet militer. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok tidak memenuhi asumsi normalitas, dengan nilai signifikansi (p) < 0,05 pada seluruh uji (Kolmogorov–Smirnov: p = 0,000 untuk atlet militer dan p = 0,001 untuk atlet mahasiswa; Shapiro–Wilk: p = 0,000 untuk atlet militer dan p = 0,009 untuk atlet mahasiswa). Dengan demikian, digunakan uji non-parametrik Mann–Whitney U untuk membandingkan perbedaan antar kelompok.

Uji Mann-Whitney U

	SKOR_RE
Mann-Whitney U	5668,500
Wilcoxon W	13669,500
Z	-3,928
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: KELOMPOK

Analisis Mann–Whitney U menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor regulasi emosi pada atlet mahasiswa dan atlet militer (U = 5668,5, Z = -3,928, p < 0,001).

Rata-rata Peringkat (*Mean Rank*)

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR_RE	ATLET MILITER	126	108,49	13669,50
	ATLET MAHASISWA	126	144,51	18208,50
	Total	252		

Rata-rata peringkat (mean rank) kelompok atlet mahasiswa adalah 144,51, lebih tinggi dibandingkan dengan atlet militer yang memiliki rata-rata peringkat sebesar 108,49. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan atlet militer secara konsisten dalam distribusi data.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 12 No 1 Tahun 2025.

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	252	100%
Perempuan	0	0%

Sebanyak 252 partisipan terlibat dalam studi ini, seluruhnya laki-laki, dengan komposisi seimbang antara atlet mahasiswa dan atlet militer (masing-masing n = 126). Rentang usia responden berada pada 18–24 tahun, dengan distribusi usia terbanyak pada kelompok 22–23 tahun (30,9%), disusul oleh kelompok usia 20–21 tahun (29,4%). Kelompok usia ini merepresentasikan fase dewasa awal, periode krusial dalam perkembangan regulasi emosi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan regulasi emosi tidak hanya bersumber dari faktor individu, tetapi juga dari konteks institusional yang menaungi atlet. Dalam hal ini, atlet mahasiswa terpapar pada lingkungan pendidikan tinggi yang relatif terbuka terhadap eksplorasi diri dan pengembangan emosional. Dukungan akademik dan lingkungan sosial yang egaliter memungkinkan penggunaan strategi regulasi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal dan problem-focused coping (Gross, 2014; Essau et al., 2017).

Studi sebelumnya menguatkan temuan ini, seperti penelitian Mushawwir et al. (2022), yang menunjukkan peningkatan regulasi emosi melalui intervensi psikoedukatif pada mahasiswa atlet. Dalam lingkungan kampus, strategi pengelolaan emosi bersifat reflektif, fleksibel, dan didorong oleh kapasitas metakognitif.

Sebaliknya, atlet militer beroperasi dalam kerangka institusional yang menekankan kedisiplinan, efisiensi, dan kepatuhan. Sistem komando yang hierarkis dan kontrol emosi yang ketat mendorong penggunaan strategi emotional suppression. Meskipun strategi ini bermanfaat dalam konteks operasional militer jangka pendek, secara psikologis dapat berdampak maladaptif dalam jangka panjang (Gross & Jazaieri, 2014).

Temuan dari studi Cárdenas et al. (2020) pada personel militer mendukung kesimpulan ini, dengan menunjukkan bahwa penggunaan cognitive reappraisal lebih berkorelasi dengan kesejahteraan psikofisiologis dibandingkan suppression. Hal ini memperkuat argumen bahwa meskipun lingkungan militer mengedepankan kestabilan emosi, strategi regulasi yang reflektif tetap dibutuhkan untuk menunjang performa optimal.

Kedua kelompok sama-sama menjalani peran ganda sebagai atlet dan anggota institusi formal. Namun, kualitas dari peran tersebut berbeda secara signifikan. Atlet mahasiswa menjalani peran dalam ekosistem yang mendorong refleksi dan ekspresi emosional, sedangkan atlet militer berada dalam sistem yang membatasi ekspresi emosi demi stabilitas dan efisiensi operasional.

Analisis ini menunjukkan bahwa bukan kuantitas peran yang menjadi faktor utama dalam regulasi emosi, melainkan kualitas lingkungan institusional yang memungkinkan atau membatasi pengolahan emosi. Dalam hal ini, mahasiswa memiliki ruang yang lebih besar untuk mengakses strategi regulasi yang kompleks dan adaptif.

Regulasi emosi juga tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya. Masyarakat Indonesia yang berorientasi kolektif cenderung menilai ekspresi emosi negatif secara sosial sebagai gangguan harmoni kelompok (Hofstede, 2001). Dalam konteks ini, atlet militer cenderung menunjukkan regulasi emosi yang represif karena peran budaya dan nilai institusional saling memperkuat norma pengendalian diri. Sebaliknya, meskipun masih berada dalam budaya kolektif, atlet mahasiswa mendapatkan ruang yang lebih luas untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya dengan pengembangan kapasitas emosional personal, berkat adanya program psikoedukatif dan lingkungan akademik yang lebih terbuka terhadap diskusi emosional.

Konflik peran yang dialami oleh kedua kelompok membawa implikasi psikologis yang berbeda. Atlet mahasiswa menghadapi konflik horizontal antara tuntutan akademik dan atletik, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kelelahan kognitif dan stres performatif. Namun, jika mampu dimanfaatkan dengan strategi koping yang tepat, peran ganda ini dapat menjadi sarana penguatan kapasitas regulasi emosi. Atlet militer menghadapi konflik normatif dan vertikal, di mana peran sebagai prajurit mendominasi identitas dan menghambat ekspresi emosi. Tekanan untuk mempertahankan citra profesional dapat menyebabkan penggunaan strategi suppression secara kronis, yang berpotensi meningkatkan risiko kelelahan emosional dan konflik identitas.

Secara teoretis, temuan ini mendukung teori regulasi emosi dari Gross (2014) yang menekankan bahwa regulasi emosi adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh konteks. Penelitian ini juga memperluas literatur dengan memberikan bukti empiris perbandingan antara dua kelompok atlet dari institusi yang sangat kontras. Secara praktis, hasil studi ini memberikan dasar bagi penyusunan intervensi yang disesuaikan dengan konteks institusional masing-masing. Bagi atlet mahasiswa, pelatihan berbasis ekspresi dan refleksi diri dapat dikembangkan melalui program kampus. Sementara itu, bagi atlet militer, pendekatan berbasis struktur seperti **structured reappraisal training** dapat digunakan untuk memfasilitasi pengolahan emosi tanpa mengganggu sistem disipliner.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan kemampuan regulasi emosi antara atlet mahasiswa dan atlet militer. Hasil analisis menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Atlet mahasiswa memiliki skor regulasi emosi yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan atlet militer, sebagaimana tercermin dalam nilai rata-rata peringkat yang lebih besar. Temuan ini mendukung kerangka teoretis Gross dan Thompson (2007), yang menekankan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Lingkungan akademik yang lebih terbuka terhadap refleksi diri, pemrosesan kognitif, dan ekspresi emosional memberikan ruang yang lebih luas bagi pengembangan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal*. Sebaliknya, konteks militer yang menuntut disiplin dan kontrol emosional cenderung mendorong penggunaan strategi *emotional suppression*, yang bersifat lebih represif dan kurang adaptif dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konteks institusional berperan penting dalam membentuk gaya dan efektivitas regulasi emosi pada atlet. Lingkungan akademik menyediakan fondasi yang lebih kondusif bagi pengembangan keterampilan emosi yang fleksibel dan reflektif, sementara struktur militer cenderung membatasi ekspresi emosional demi stabilitas dan ketertiban. Oleh karena itu, perancangan intervensi psikologis yang kontekstual dan berbasis institusi menjadi penting untuk meningkatkan kapasitas regulasi emosi secara optimal pada kedua kelompok.

Daftar Referensi

Apriliano, J., Putra, D., Wijaya, S., & Jannah, M. (2021). Perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(8), 83–89. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41679

Cárdenas, D., Madinabeitia, I., Alarcón, F., & Perales, J. C. (2020). Does emotion regulation predict gains in exercise-induced fitness? A prospective mixed-effects study with elite helicopter pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4174. https://doi.org/10.3390/ijerph17114174

Chaudhary, P. (2021). Studi tentang komposisi tubuh di antara dosen perguruan tinggi yang tidak aktif secara fisik, dosen yang cukup aktif, dan dosen yang sangat aktif. *OSF, 7*, 155–160. https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NP59M

Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(2). https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28852

Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 7*, 1–7.

Essau, C. A., Leblanc, S., & Ollendick, T. H. (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press.

Gebel, K., & Ding, D. (2020). Manfaat olahraga. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9

Gross, J. J. (2014). *Emotional regulation: Conceptual and empirical foundations* (2nd ed.). Guilford Press.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387–401. https://doi.org/10.1177/2167702614536164

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.

Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory factor analysis: Skala regulasi emosi pada setting olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14*(1), 153–160.

Mushawwir, M., Nurhayati, N., & Salim, M. R. (2022). Workshop regulasi emosi bagi mahasiswa atlet. *Gudang Jurnal: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 3*(3), 748–754. https://doi.org/10.54082/gudangjurnal.v3i3.254

Paéz-Rovira, D., Díaz, V., Granado, X., Da Costa Dutra, S., Carrasco-Dajer, C., & Izquierdo, A. (2023). Emotion regulation strategies in educational, work and sport contexts: An approach in five countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*. https://doi.org/10.3390/ijerph20196865

Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). Pengaturan emosi. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology: Volume 2: Applied and practical measures* (pp. 263–280). Routledge.

Santosa, G. (2005). *Ilmu faal olahraga: Fungsi tubuh manusia pada olahraga*.

Santoso, A. (2021). *Mengontrol emosi menjadi seni* (1st ed.). Penerbit Global Aksara Pres.

Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga, 2*(1). https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289

Shadap, A. (2020). Aktivitas fisik untuk tetap bugar. *Jurnal Kesehatan dan Ilmu Terkait NU, 11*, 8–11. https://doi.org/10.1055/s-0040-1721230

Shahidi, S., Williams, J., & Hassani, F. (2020). Aktivitas fisik selama karantina COVID-19. *Acta Paediatrica, 109*, 2147–2148. https://doi.org/10.1111/apa.15420

Shiota, N. M., & Kalat, J. W. (2012). *Emotion* (2nd ed.). Wadsworth.

Sutula, V. (2018). Definisi umum konsep olahraga. *Journal of Fitness, Medicine & Sports Care, 4*(4), 555644. https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.04.555644

Wijaya, J. A. D. P. S., & Jannah, M. (2021). Perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(8), 83–89. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41679