

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kemampuan Penggambaran dengan Motivasi pada Atlet Beladiri

Dibya Pradipta¹, Esti Hayu Purnamaningsih²

Intisari

Motivasi adalah kebutuhan atau keinginan yang memberi energi pada perilaku dan mengarahkannya untuk mencapai tujuan. Motivasi dalam diri atlet beladiri dapat dipengaruhi oleh kemampuan atlet meregulasi emosi dan melakukan strategi penggambaran untuk tujuan olahraga kompetitifnya.

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kemampuan penggambaran dengan motivasi olahraga pada atlet beladiri. Pengukuran terhadap variabel-variabel tersebut dilakukan dengan tiga skala, yaitu skala motivasi olahraga (Peletier, Rochi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2012), kuesioner regulasi emosi (Gross & John, 2003), dan kuesioner kemampuan penggambaran dalam olahraga (Cumming & Williams, 2011).

Reliabilitas alat ukur dilakukan pada 50 atlet dan didapatkan reliabilitas skala motivasi olahraga sebesar 0,897, reliabilitas skala regulasi emosi *reappraisal* sebesar 0,911, supresi sebesar 0,707, dan reliabilitas skala kemampuan penggambaran dalam olahraga sebesar 0,905. Penelitian ini dilakukan melalui survei *online* terhadap 110 atlet beladiri. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kemampuan penggambaran dan *reappraisal* secara bersama-sama dapat memprediksi motivasi olahraga ($F=7,469$; $R^2=0,222$; $p<0,05$). Sedangkan supresi tidak dapat memprediksi motivasi olahraga ($t=-1,278$; $p>0,05$). Berdasarkan studi ini dapat disimpulkan bahwa motivasi olahraga pada atlet beladiri dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi *reappraisal* dan kemampuan penggambaran.

Kata Kunci: Motivasi, regulasi emosi, Penggambaran, Olahraga, Beladiri

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

² Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Korespondensi terhadap artikel ini sebaiknya ditujukan pada Dibya Pradipta

E-mail: dibya.pradipta@mail.ugm.ac.id

Relationship between Emotion Regulation and Imagery Ability with Motivation in Martial Arts Athletes

Dibya Pradipta¹, Esti Hayu Purnamaningsih²

Abstract

Motivation is a process of aiming at a certain objective through an inside driving force and of displaying intentional behaviors. It is the direction and intensity of one's effort. Motivation in martial artist can be influenced by the athletes' ability to regulate emotion and using imagery strategies in the sport.

This study aims to understand the relationship between emotion regulation and imagery ability with motivation in martial arts athletes. The instruments use in this study are sport motivation scale-ii (Peletier, Rochi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2012), emotion regulation questionnaire (Gross & John, 2003), and sport imagery ability questionnaire (Cumming & Williams, 2011).

Reliability analysis of these instruments were conducted on 50 athletes with cronbach alpha scores value 0.987 for sport motivation scale, 0.911 for reappraisal in regulation emotion questionnaire, 0.707 for suppression in regulation emotion questionnaire, and 0.905 for sport imagery ability questionnaire. The main study was conducted through online survey on 110 martial arts athletes. Regression analysis results in this study found that imagery ability and reappraisal together predicts sport motivation in martial arts athletes ($F=7.469$; $R^2=0.222$; $p<0.05$). Meanwhile, suppression is not significant and cannot predict sport motivation ($t=-1.278$; $p>0.05$). From this study, it could be concluded that sport motivation in martial arts athletes are influenced by the athletes' ability to regulate emotion through reappraisal techniques and the sport imagery ability.

Keywords: Motivation, emotion regulation, imagery ability, Sport, Martial art

¹ Faculty of Psychology, Gadjah Mada University, Indonesia

² Faculty of Psychology, Gadjah Mada University, Indonesia

Corresponding author: dibya.pradipta@mail.ugm.ac.id