

# HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT RESILIENSI PADA ATLET YANG PERNAH MENGALAMI PELECEHAN SEKSUAL

Nurin Najmah Fitriyah

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

nurin.najmah.fitriyah-2017@psikologi.unair.ac.id

**Abstrak.** Pelecehan seksual merupakan permasalahan yang ternyata cukup banyak terjadi pada atlet, mulai dari atlet amatir hingga atlet elit. Hal ini dapat menimbulkan perubahan pada kondisi psikologi para atlet seperti merasa cemas, takut, depresi, mengalami gangguan tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, dan lain sebagainya. Sehingga perlunya resiliensi pada atlet guna untuk merubah respon atau penilaian psikologis dari atlet terhadap kondisi yang dialami dan mewujudkan kualitas individu atlet yang dapat berkembang dalam menghadapi penderitaan dan dapat kembali tetap berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat resiliensi pada atlet elit, professional, dan amatir yang pernah mengalami pelecehan seksual. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Data dikumpulkan dari 63 atlet laki-laki dan perempuan pada seluruh jenjang atlet di seluruh Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi.

Kata kunci: Atlet, Pelecehan Seksual, Regulasi Emosi, Resiliensi

**Abstract.** Sexual harassment is a problem that apparently occurs quite a lot in athletes, from amateur athletes to elite athletes. This can cause changes in the psychological condition of athletes, such as feeling anxious, afraid, depressed, experiencing sleep disorders, withdrawing from social environments, and so on. So there is a need for resilience in athletes in order to change the athlete's psychological response or assessment of the conditions they are experiencing and to realize the qualities of individual athletes who can develop in the face of suffering and can continue to excel again. This research aims to explain the relationship between emotional regulation and the level of resilience in elite, professional and amateur athletes who have experienced sexual harassment. The research method used is a quantitative method with data collection techniques using questionnaires. Data was collected from 102 male and female athletes in all sports throughout Indonesia. The research results show that there is a positive correlation between emotional regulation variables and resilience.

Keyword: Athlete, Sexual Harrassment, Emotion Regulation, Resilience

## PENDAHULUAN

Menurut Sumarni dan Setyowati, pelecehan seksual merupakan sikap dan perilaku yang mengarah pada perilaku seksual yang tidak disenangi oleh sasarannya dan mengandung unsur pemaksaan, mulai dari pandangan yang seakan menelanjangi, simbol-simbol lewat bibir, gerakan badan, tangan, siulan nakal, mencolek-colek, menunjukkan gambar-gambar porno, mencium, meraba, meremas bagian tubuh tertentu, atau bahkan sampai melakukan pemerkosaan (Sumarni & Setyowati, 1999). Pelecehan seksual terjadi ketika satu pihak menggunakan kekuatan yang dimiliki untuk menekan yang lebih lemah hanya untuk memenuhi kepuasan batinnya.

Terdapat 3 jenis pelecehan, yaitu: Pelecehan secara verbal (seperti *catcalling*, bercandaan yang berkonotasi seksual, dan siulan), pelecehan non verbal (seperti memperlihatkan kelamin kepada orang lain, menatap organ intim orang lain secara sensual, dan menggesek-gesek alat kelamin ke pantat orang lain), dan pelecehan secara fisik (N. K. Endah, 2007).

Di Indonesia, kasus pelecehan semakin banyak dan merambah ke dunia olahraga. Para atlet tersebut tidak hanya mempunyai masalah dalam dunia latihannya saja, namun dalam kehidupan sosialnya pun mereka juga bisa mendapat masalah, salah satunya pelecehan seksual. Para atlet dalam cabang olahraga apapun rawan menjadi korban pelecehan seksual, baik laki-laki maupun perempuan.

Menurut Brackenridge,dkk (2002), adapun dampak yang dialami oleh atlet yang mengalami pelecehan seksual, yakni: menurunnya performa dalam berlatih, sering teringat dengan kejadian traumatis, menurunnya *self esteem*, kecemasan yang berlebihan, gangguan makan dan tidur, dan bahkan sampai berhenti dari dunia olahraga.

Setiap atlet memiliki respon yang berbeda-beda terhadap tekanan demi tekanan yang terus bermunculan selama menjalani karirnya yang nantinya pasti akan berpengaruh pada performa dan prestasinya, ada atlet yang tetap mampu mempertahankan performa dan berprestasi dengan baik dengan luka yang menganga lebar, namun ada pula

yang harus sembuh dulu baru dapat meningkatkan performa dan berprestasi lagi.

Adakalanya seorang atlet dihadapkan secara berkala dengan stressor yang dapat memberikan tekanan dalam dirinya, bisa saja dari kompetisi, pelatih, atau permasalahan personal (Sarkar & Fletcher, 2014). Gangguan akan muncul apabila seorang atlet tidak memiliki faktor pelindung yang dapat melindungi mereka dari efek samping yang diberikan akibat stress (Galli & Vealy, 2008).

Resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat melindungi atlet dan membuat seorang atlet mampu untuk kembali ke kondisi semula bahkan lebih baik dari sebelumnya. Resiliensi dapat membantu mempersiapkan atlet untuk kembali berkompetisi dan berprestasi setelah mengalami keterpurukan (Murmery dkk, 2004). Resiliensi adalah sebuah proses mental dan perilaku dalam meningkatkan kemampuan pribadi serta melindungi individu dari potensi efek negative dari *stressor* (Fletcher & Sarkar, 2012).

Cevada dkk. (2012) mengungkapkan bahwa atlet yang resilien mempunyai kemampuan yang baik untuk mengatasi

berbagai tantangan dan pemicu stress dalam lingkungan olahraga, yang pada akhirnya akan meningkatkan peluang untuk memiliki karir yang hebat dan sukses dalam bidang olahraga.

Gross (2014) menyebut regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tampak pada tindakan yang dilakukannya. Individu merespon suatu situasi tertentu yang menyebabkan individu tersebut mendapatkan pengalaman emosional, yang kemudian akan keluar sebagai tindakan.

Semakin dewasa seseorang, maka tingkat pengendalian emosinya akan semakin stabil. Individu tersebut akan semakin mampu untuk mengatasi permasalahannya dengan pengendalian emosi yang baik. Individu akan semakin berpikir kedepan dan akan mulai menerima kejadian yang pernah dialaminya dan merubahnya menjadi emosi yang positif. Ketika individu sudah mampu untuk melakukan hal tersebut maka resiliensi akan dapat tercapai (Santrock J. W., 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data melalui survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah: 1. Laki-laki dan perempuan, 2. Atlet yang pernah mengalami pelecehan seksual, dan 3. Atlet elit, professional, dan amatir. Terdapat 2 alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang disusun oleh Gross & John (2003) dan *The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 25* yang disusun oleh Connor dan Davidson (2003). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Analisis Korelasi Product Moment dari Karl Pearson.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji normalitas setiap variabel dengan setiap jenjang atlet menunjukkan angka yang signifikan. Untuk variabel regulasi emosi pada atlet amatir menunjukkan Sig. 0.062, pada atlet elit nilai Sig. 0.73, dan pada atlet professional nilai Sig. 0.076. Sedangkan pada variabel resiliensi pada atlet amatir sebesar Sig. 0.174, atlet elit sebesar Sig.

0.205, dan pada atlet professional sebesar Sig. 0.320.

Untuk uji linearitas pada setiap variabel dengan setiap jenjang atlet juga menunjukkan garis yang linear.

Sedangkan hasil uji korelasi menggunakan *Product Moment* dari Karl Pearson menunjukkan nilai Sig. sebesar 0.105. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antar variabel regulasi emosi dan resiliensi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel regulasi emosi dan variabel resiliensi. Artinya semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi pula Tingkat resiliensinya, begitupun sebaliknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Bibliography**

- N. K. Endah, T. (2007). *Pelecehan Seksual: Tinjauan Psikologis*.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-Span Development*. New York: McGraw Hill.
- Sumarni, D., & Setyowati. (1999). *Pelecehan Tenaga Kerja Perempuan*. Yogyakarta: Ford Foundation & Pusat Penelitian Kependudukan UGM.

