

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah cara mengelola dan mengubah perasaan baik yang positif maupun negatif agar bisa berprestasi maksimal saat berlatih atau berlaga. Ini mencakup pengawasan terhadap diri sendiri, penyesuaian respons fisik seperti detak jantung atau ketegangan otot, serta menggunakan strategi seperti evaluasi berpikir untuk mengubah perasaan negatif menjadi semangat (Maharani et al., 2024). Regulasi emosi melibatkan kesadaran dari dalam diri dan dari luar diri untuk mengatasi perasaan seperti cemas, marah, atau kecewa. Atlet yang terampil bisa mengubah rasa stres menjadi fokus, meningkatkan kemampuan konsentrasi dan memperkuat ketangguhan mental mereka.

b. Karakteristik Regulasi Emosi

Pengaturan emosi pada atlet melibatkan sejumlah faktor yang berkaitan erat dengan pencapaian performa optimal. Aspek utama ini meliputi proses mengidentifikasi, memodifikasi, dan menyesuaikan emosi dalam situasi kompetitif seperti pertandingan futsal (Maharani dkk., 2024).

1) Pemantauan Diri

Aspek ini berfokus pada kesadaran atlet tentang emosi internal,

seperti kecemasan dini atau marah melalui sinyal fisik (detak jantung cepat, ketegangan). Sebelum emosi mengganggu konsentrasi, pemantauan membantu atlet mengenali pemicu (Sholicah 2024).

2) Penilaian Ulang Kognitif

Atlet mengubah situasi negatif menjadi situasi positif, misal menggunakan teknik pertandingan sebagai cara untuk unggul dalam sebuah pertandingan. Taktik ini meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi agresi impulsif (Yusuf 2024).

3) Mindfulness dan Relaksasi

Melibatkan kesadaran penuh saat ini melalui pernapasan diafragma atau visualisasi untuk menjaga ketenangan di bawah tekanan. Aspek ini efektif menurunkan stres dan mendukung fokus berkelanjutan.

4) Strategi Mengatasi Emosi

Termasuk ekspresi terkontrol (penindasan ekspresif) atau emosi negatif menjadi motivasi, seperti mengubah kekecewaan kegagalan menjadi dorongan passing yang akurat. Ini merosot dengan ketahanan dan prestasi atlet.

c. Indikator Regulasi Emosi

Indikator regulasi emosi pada mencerminkan kemampuan atlet mengelola respon emosional untuk mendukung kinerja kompetitif, seperti terlihat dari stabilitas konsentrasi dan pengendalian impuls.

Indikator utama meliputi kepercayaan diri tinggi, kecemasan rendah, serta ketahanan terhadap tekanan.

1) Kesadaran Emosi (*Emotional Awareness*)

Atlet mampu mengenali apa yang sedang dirasakan, misalnya sadar sedang gugup sebelum melakukan pertandingan atau marah setelah melakukan kesalahan.

2) Pengendalian Emosi (*Emotional Control*)

Tidak mudah tersulut emosi saat intensitas pertandingan tinggi dan atlet tetap tenang meskipun mendapat tekanan.

3) Kemampuan Menenangkan Diri (*Self Calming*)

Mampu mengendalikan kondisi mental dengan cepat, misalnya fokus ulang setelah gagal

4) Ketahanan Mental (*Resilience*)

Cepat bangkit setelah kegagalan, tidak larut dalam kesalahan, tetap percaya diri dan tentunya dapat mengevaluasi diri sendiri

d. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada atlet terbagi menjadi internal (seperti genetika dan kepribadian) serta eksternal (lingkungan dan stres), yang secara keseluruhan mempengaruhi kemampuan mengelola emosi untuk prestasi optimal. Faktor ini sering dikaitkan dengan variabel seperti kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi (Mushawwir et al.,2025).

1) Faktor Internal

a) Kepribadian

Atlet dengan kepribadian stabil (tenang, tidak mudah panik) cenderung lebih mudah mengatur emosi dibanding yang impulsif.

b) Kematangan Emosi

Semakin dewasa secara emosional, semakin baik kemampuan mengontrol reaksi terhadap tekanan.

c) Pengalaman Bertanding

Atlet yang sering ikut kompetisi biasanya lebih terbiasa menghadapi tekanan, sehingga emosinya lebih terkelola.

d) Kepercayaan Diri (Self-confidence)

Rasa percaya diri membantu atlet tetap tenang dan tidak mudah terpengaruh emosi negatif.

2) Faktor Eksternal

a) Pelatih (Coach)

Gaya komunikasi dan kepemimpinan pelatih sangat berpengaruh. Pelatih yang suportif membantu atlet lebih stabil secara emosi.

b) Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan tim meningkatkan rasa aman dan mengurangi stres.

c) Tekanan Kompetisi

Semakin tinggi level pertandingan, biasanya tekanan meningkat ini bisa memperkuat atau justru mengganggu regulasi emosi.

e) Lingkungan Tim

Tim yang solid dan positif membantu atlet lebih nyaman dan tidak mudah emosional.

3) Faktor Situasional

a) Kondisi Pertandingan

Misalnya skor tertinggal, keputusan wasit, atau provokasi lawan bisa memicu emosi.

b) Cedera

Cedera bisa menimbulkan frustrasi, cemas, atau bahkan kehilangan motivasi.

c) Target dan Ekspektasi

Target tinggi (dari diri sendiri atau orang lain) bisa meningkatkan tekanan emosional.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah jenis bantuan yang diberikan kepada sekelompok kecil orang, biasanya beberapa individu, di mana mereka bekerja sama untuk lebih memahami diri mereka sendiri, mengembangkan kemampuan mereka, dan memecahkan masalah melalui interaksi kelompok dan kerja tim. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, bimbingan kelompok berfokus pada berbagi

pengalaman, mendiskusikan topik, dan belajar dari satu sama lain dengan bimbingan seorang konselor atau fasilitator.

Prayitno mendefinisikan konseling kelompok sebagai "layanan konseling yang diberikan kepada konselor bersama-sama dalam sebuah kelompok sehingga kelompok tersebut menjadi besar, kuat, dan mandiri." Definisi ini menekankan kekuatan pendorong kelompok melalui interaksi. Menurut Sukardi, konseling kelompok adalah "layanan konseling yang memungkinkan sejumlah siswa untuk bersama-sama menerima berbagai materi dari sumber tertentu, terutama dari konselor." Pendekatan ini berfokus pada penyediaan informasi dan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah. Mirip dengan Havighurst dan Rusk, ia menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah "suatu proses di mana sekelompok individu yang memiliki masalah serupa atau kebutuhan serupa diajarkan dan dibimbing oleh seorang ahli atau konselor." Definisi ini menyoroti masalah serupa sebagai dasar intervensi kelompok.

Jadi, kesimpulannya, menurut ketiga pakar tersebut, konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan yang dilakukan bersama-sama, menggunakan kerja sama tim dalam kelompok untuk memperkuat baik individu maupun kelompok itu sendiri ketika menghadapi masalah yang sama. Prayitno menekankan pentingnya memperkuat kelompok agar lebih mandiri, sementara Sukardi berfokus pada berbagi informasi melalui pembicara. Di sisi lain, Havighurst dan Rusk menekankan

pentingnya bimbingan dari para ahli kepada individu yang memiliki kebutuhan serupa. Secara keseluruhan, ketiga pakar tersebut sepakat bahwa interaksi kelompok sangat efektif untuk belajar bersama dan memecahkan masalah.

b. Langkah langkah Bimbingan Kelompok

Langkah-langkah bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995) umumnya terdiri dari empat tahap utama: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Proses ini bertujuan untuk mengembangkan dinamika kelompok, membahas topik tertentu, dan memberikan informasi kepada anggota kelompok secara interaktif.

Berikut adalah rincian tahapan bimbingan kelompok:

a) Tahap Pembentukan (Forming)

- 1) Tahap awal pengenalan dan pembentukan struktur kelompok.
- 2) Pengucapan salam dan doa: Pemimpin kelompok menyapa dan memimpin doa.
- 3) Perkenalan dan pengakraban: Anggota saling mengenal.
- 4) Penjelasan tujuan: Pemimpin menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
- 5) Penjelasan cara pelaksanaan: Memberitahukan prosedur kegiatan.
- 6) Asas-asas bimbingan: Menjelaskan asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.

b) Tahap Peralihan (Storming/Norming)

- 1) Jembatan antara pembentukan dan kegiatan inti
- 2) Menjelaskan kembali kegiatan: Pemimpin memastikan anggota memahami peran mereka.
- 3) Membangun suasana: Mengatasi ketegangan atau keraguan di antara anggota.
- 4) Motivasi: Memotivasi anggota untuk aktif berpartisipasi dan membahas topik.

c) Tahap Kegiatan (Performing)

- 1) Pemilihan topik: Pemimpin kelompok menentukan topik atau membahas topik yang diusulkan anggota (topik tugas atau bebas).
- 2) Diskusi intensif: Pembahasan topik secara mendalam dan dinamis.
- 3) Tanya jawab dan curah pendapat: Anggota aktif berbagi pandangan dan pengalaman.
- 4) Interaksi: Terjalin diskusi dua arah antar anggota.

d) Tahap Pengakhiran (Adjourning)

- 1) Tahap penutupan bimbingan kelompok.
- 2) Penyimpulan: Menyimpulkan hasil kegiatan.
- 3) Refleksi: Anggota mengungkapkan kesan dan pesan (apa yang dipelajari).
- 4) Evaluasi: Mengevaluasi jalannya kegiatan.

5) Rencana tindak lanjut: Merencanakan pertemuan berikutnya jika diperlukan.

6) Penutupan: Doa dan salam penutup

3. Narrative Play Therapy

a. Pengertian Narrative Play Therapy

Teknik *Narrative Play Therapy* adalah jenis terapi bermain yang menggunakan cerita, karakter, simbol, dan rangkaian permainan untuk membantu anak-anak mengekspresikan pengalaman, perasaan, dan masalah mereka yang sulit dibicarakan secara langsung. Dalam praktiknya, klien diberi kesempatan untuk membuat atau memainkan cerita sehingga perasaan dan makna dari pengalaman mereka dapat lebih mudah terungkap melalui cerita dan permainan yang mereka buat.

Adapun teknik yang digunakan dalam *Narrative Play Therapy* yaitu:

- 1) Anak menceritakan pengalaman lewat tokoh, boneka, gambar, pasir, atau permainan peran.
- 2) Terapi membantu anak memusatkan emosi, melihat masalah dari sudut pandang baru, dan membangun cerita yang lebih kuat.
- 3) Fokusnya bukan hanya pada masalah, tetapi juga pada kekuatan, harapan, dan kemampuan anak untuk mengatasi kesulitan.

Adapun tujuan dari penggunaan teknik *Narrative Play Therapy* ini adalah

- 1) Ekspresi emosi yang sulit diucapkan

- 2) Memahami pengalaman yang menekan
- 3) Mengurangi rasa takut dan cemas
- 4) Membangun makna baru yang lebih sehat tentang dirinya dan situasi yang sedang dihadapi

Pendekatan ini cocok untuk anak karena bermain adalah bahasa alami anak, tetapi tetap perlu diarahkan oleh terapis yang melatih agar cerita yang muncul benar-benar membantu proses terapeutik (Adiputra et al.,2017).

b. Langkah langkah Narrative Play Therapy

Langkah langkah *Narrative Play Therapy* pada dasarnya mengikuti alur terapi bermain yang terstruktur, lalu isi terapinya difokuskan pada cerita, simbol, dan tokoh yang dibuat anak. Secara umum, langkahnya dimulai dari membangun hubungan, lalu mengeksplorasi cerita anak, membantu anak memberi makna baru, dan menutup sesi dengan penguatan positif, dalam pelaksanaanya terdapat beberapa langkah yang harus dilaksanakan yaitu:

- 1) **Membangun hubungan awal:** Terapis menciptakan rasa aman dan percaya melalui percakapan ringan, permainan sederhana, dan sikap hangat terhadap klien.
- 2) **Identifikasi masalah lewat permainan:** Klien diajak bermain bebas atau bercerita dengan boneka, gambar, pasir, kartu cerita, atau role play untuk melihat tema emosi dan konflik yang muncul.
- 3) **Munculkan cerita klien:** Terapis meminta klien menceritakan

pengalaman dalam bentuk alur cerita, tokoh, atau kejadian simbolik agar anak lebih mudah mengekspresikan perasaan.

- 4) **Eksplorasi makna cerita:** Terapi mengajukan pertanyaan lembut untuk membantu anak mengenali emosi, pikiran, dan kebutuhan tokoh dalam cerita, misalnya “Apa yang dirasakan tokoh itu?” atau “Apa yang bisa membantu?”
- 5) **Penulisan ulang atau membangun cerita baru:** Klien dibimbing untuk membuat versi cerita yang lebih adaptif, misalnya tokoh yang awalnya takut menjadi lebih berani atau menemukan bantuan.
- 6) **Penguatan dan penutup:** Terapis menegaskan kembali kekuatan peserta, menyimpulkan hal penting dari sesi, lalu menutup dengan aktivitas yang menyenangkan.

Pendekatan ini fleksibel, tetapi tetap memerlukan tujuan terapi yang jelas, observasi perilaku anak, dan penyesuaian dengan usia serta masalah yang dihadapi. Jika digunakan dalam setting konseling, terapi bermain narasi paling efektif ketika terapis menjaga suasana aman dan tidak memaksa anak bercerita secara langsung (Adiputra et al.,2017).

4. UKM Olahraga

a. Pengertian UKM Olahraga

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan salah satu bentuk organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi yang ada di Universitas PGRI Madiun UKM Olahraga ini berfungsi sebagai wadah pengembangan minat, bakat, serta potensi mahasiswa di luar kegiatan

akademik. UKM menjadi sarana penting dalam pembentukan karakter, peningkatan soft skills serta pengembangan kemampuan sosial mahasiswa.

UKM Olahraga adalah salah satu jenis UKM yang secara khusus bergerak di bidang aktivitas olahraga. UKM ini berperan sebagai wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakat dalam berbagai cabang olahraga, seperti futsal, bola basket, bola voli, bulu tangkis, dan cabang olahraga lainnya. Melalui kegiatan yang terstruktur seperti latihan rutin, kompetisi, dan kejuaraan, UKM Olahraga tidak hanya berorientasi pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada pencapaian prestasi.

b. Jenis jenis UKM Olahraga

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas PGRI Madiun memiliki beragam jenis yang disesuaikan dengan minat dan bakat mahasiswa serta fasilitas yang tersedia di Universitas PGRI Madiun. Secara umum, UKM Olahraga dapat diklasifikasikan berdasarkan cabang olahraga yang dikelola. Adapun jenis-jenis UKM Olahraga antara lain sebagai berikut:

1) UKM Olahraga Permainan Bola Besar

UKM ini mencakup cabang olahraga yang menggunakan bola berukuran besar dan dimainkan secara beregu. Contohnya adalah Futsal, bola basket, dan bola voli. Kegiatan dalam UKM ini biasanya meliputi latihan teknik dasar, strategi permainan, serta

partisipasi dalam kompetisi antar tim.

2) UKM Olahraga Permainan Bola Kecil

UKM ini meliputi cabang olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil permainan bola kecil yang ada di Universitas PGRI Madiun yaitu bulu tangkis. Fokus kegiatan pada UKM ini adalah penguasaan teknik individu, ketepatan, serta kecepatan reaksi.

3) UKM Olahraga Bela Diri

UKM ini berfokus pada cabang olahraga yang mengutamakan teknik pertahanan diri, UKM olahraga bela diri yang ada di Universitas PGRI Madiun yaitu pencak silat dan inkai. Selain meningkatkan kemampuan fisik, UKM ini juga menanamkan nilai disiplin, kontrol diri, dan etika.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis UKM Olahraga sangat beragam dan mencakup berbagai cabang olahraga, baik yang bersifat kompetitif maupun rekreatif. Keberagaman ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, sehingga dapat mendukung pengembangan potensi secara optimal.

B. Kerangka Berfikir

Mahasiswa yang tergabung dalam kelompok UKM Olahraga perlu memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik agar dapat mengatasi tekanan selama latihan atau kompetisi. Pada kenyataannya, beberapa atlet masih kesulitan mengelola emosi mereka, seperti mudah marah, merasa cemas atau sedih ketika

kalah, dan kesulitan mengatasi stres. Regulasi emosi yang lemah dapat menyebabkan penurunan performa, hubungan kerja tim yang buruk, dan berkurangnya motivasi untuk meraih kesuksesan.

Salah satu layanan bimbingan yang dapat membantu meningkatkan regulasi emosi adalah bimbingan kelompok. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa berkesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Proses ini membantu individu untuk lebih mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Untuk membuat bimbingan kelompok lebih efektif, digunakan adalah *narrative play therapy* teknik ini mendorong peserta untuk berbagi pengalaman emosional mereka melalui bermain dan bercerita. Melalui proses ini, peserta dapat mengekspresikan perasaan mereka, mengidentifikasi penyebab emosi mereka, dan menciptakan cara baru untuk mengekspresikan emosi mereka. Memanfaatkan pengalaman mereka, dan mengembangkan strategi yang lebih positif untuk mengelola emosi mereka.

Jadi, penggunaan *narrative play therapy* dalam bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan pengaturan emosi mereka, yang meliputi kesadaran emosional, pengendalian emosi, kemampuan untuk menenangkan diri, dan ketangguhan mental.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dalam penelitian terkait, dapat dirumuskan hipotesis penelitian kuantitatif untuk skripsi berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Narrative Play Therapy*

terhadap Regulasi Emosi Atlet pada Mahasiswa UKM Olahraga" sebagai berikut:

1. Hipotesis Utama (H1): Terdapat pengaruh yang signifikan dari bimbingan kelompok menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* terhadap regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM olahraga.
2. Hipotesis Nol (H0): Bimbingan kelompok menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM olahraga.

Secara keseluruhan, hipotesis penelitian ini diformulasikan untuk menguji efektivitas dari bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* dalam rangka meningkatkan regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM olahraga, sejalan dengan hasil penelitian yang sebelumnya menyatakan bahwa intervensi yang baik dapat mempengaruhi kualitas pengalaman psikologis atlet.