

## Table Of Content

<b>Journal Cover</b> .....	2
<b>Author[s] Statement</b> .....	3
<b>Editorial Team</b> .....	4
<b>Article information</b> .....	5
Check this article update (crossmark) .....	5
Check this article impact .....	5
Cite this article .....	5
<b>Title page</b> .....	6
Article Title .....	6
Author information .....	6
Abstract .....	6
<b>Article content</b> .....	7

**ISSN (ONLINE) 2598-9936**



**INDONESIAN JOURNAL OF INNOVATION STUDIES**  
PUBLISHED BY  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

# Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 21 (2023): January

DOI: 10.21070/ijins.v21i.811 . Article type: (Innovation in Education)

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**Relationship between Emotion Regulation and Grit in High School Athlete Students**

*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Grit pada Siswa Atlet di Sekolah Menengah Atas*

**Nurul Aini Agustina, nrlainiagustina@gmail.com, (0)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Widyastuti Widyastuti, wiwid@umsida.ac.id, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

**Abstract**

This study aims to determine the relationship between emotional regulation variables and grit variables in athletes at SMA Negeri Sport East Java. The type of research used is quantitative correlation with the independent variable of emotion regulation and the dependent variable grit. This study involved all student athletes from class X - XII, totaling 210 student athletes. The sampling technique used is saturated sampling, in which all the population is sampled. Data collection in this study used the emotion regulation scale adopted from Ginting (2018) and the grit scale adopted from Oktaviasari (2021) with a Likert scale model. Based on the results of the correlation test of 0.102, it was stated that there was no relationship between emotional regulation and grit with a significance value of  $0.141 > 0.005$ . The results showed that the emotional regulation of student athletes was 90 subjects with a percentage of 42% in the high category and the grit aspect as many as 89 subjects with a percentage of 43% in the medium category.

Published date: 2023-01-30 00:00:00

## Pendahuluan

SMA Negeri Olahraga Jawa Timur satu-satunya sekolah yang melakukan proses belajar dan mengajar dengan kurikulum SMA Reguler serta mendidik dan melatih siswa atlet yang sanggup bertanding di tingkat nasional ataupun internasional [1]. Atletik, anggar, judo, gulat, karate, renang, loncat indah, pencak silat, sepak takraw, panjat tebing, taekwondo, voli pantai, tenis lapangan, tenis meja dan sepatu roda termasuk di antara 15 cabang olahraga yang ditekuni di SMA ini. Siswa - siswi di lembaga ini juga telah menunjukkan berbagai prestasi olahraga [2].

Pendidikan merupakan faktor terpenting dalam membentuk individu karena didalamnya mengajarkan mengenai hal baik dan tidak baik yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Selain itu, pendidikan juga mempengaruhi cara berpikir, bertindak serta kreativitas seseorang. Setiap orang mempunyai dorongan untuk berkembang agar dapat memiliki sebuah capaian pada hidupnya. Pencapaian ini erat kaitannya dengan tingkat pendidikan manusia [3]. Setiap jenjang pendidikan seseorang, berlangsung mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan sekolah menengah atas [4].

*Grit* diartikan sebagai ketekunan dan dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam periode waktu yang lama. Konsistensi minat dan ketekunan dalam berusaha adalah dua komponen utama dalam menghadapi ketabahan sebagai sifat karakter individu yang positif. Konsistensi adalah seberapa konsisten seseorang dalam menuju tujuannya sedangkan ketekunan adalah seberapa keras seseorang bekerja untuk mencapai tujuannya. Didalam ketekunan juga dapat menggerakkan semangat seseorang [5].

Penelitian antara regulasi emosi dengan *grit* sebelumnya juga sudah pernah dilakukan pada subjek SMA [6] Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *conscientiousness*, *grit* dan *emotion regulation ability*. Dengan demikian, seorang atlet dikatakan sukses dalam regulasi emosi saat dapat mengatasi situasi yang menantang, seperti kecemasan ujian, frustrasi dalam menghadapi tugas yang sulit, dan masalah interpersonal dengan guru atau rekan-rekan. Selanjutnya [7] mengatakan bahwa atlet dengan tingkat *grit* yang tinggi ditandai dengan adanya kegigihan yang tinggi dengan ditunjukkan menambah jam latihan sendiri. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa *grit* meningkatkan komitmen seseorang terhadap tindakan yang diambil untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan wawancara, terbukti bahwa siswa atlet melakukan usaha dan ketekunan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan bertahan dalam jangka panjang, terlepas dari hambatan yang mereka hadapi [8]. Sesuai fenomena yang sedang diteliti peneliti, siswa atlet harus gigih untuk meraih medali atau kejuaraan dengan tujuan yang diinginkan dan ini membutuhkan konsistensi minat dalam penerapan strategi dan ketekunan dalam berusaha meskipun menghadapi tuntutan.

Keberhasilan dalam menyelesaikan tujuan di sekolah melibatkan komitmen untuk bekerja keras dan kemampuan untuk mengendalikan emosi yang terkait dengan interaksi sosial dan pengalaman yang berhubungan dengan prestasi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Ketika individu tidak puas, regulasi emosi bekerja agar individu tetap mempertahankan kendali dan mengatasi perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan, kesedihan, atau kemarahan untuk memecahkan masalah lebih cepat [9].

Atlet dengan tingkat *grit* tinggi akan menjadi lulusan yang kompeten dan unggul dalam bidang keahliannya [10]. Seberapa besar tantangan, hambatan serta kesulitan yang mereka hadapi, siswa atlet akan mampu menyelesaikannya dengan baik. Kegigihan dan ketekunan akan meningkatkan semangat siswa atlet untuk melakukan tugas-tugas mereka dalam bidang olahraga yang mereka pilih dan tekuni.

*Grit* berkorelasi positif dengan prestasi akademik [11] dan prestasi olahraga [12] seorang atlet dengan *grit* rendah akan berdampak negatif pada atlet yaitu rendahnya prestasi akademik. Seorang atlet dengan *grit* rendah juga tidak akan mampu mencari solusi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Peneliti memilih untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara regulasi emosi dan *grit* pada siswa atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur berdasarkan latar belakang di atas.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasi untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. [13].

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *grit* sebagai variabel terikat dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Pada penelitian populasi keseluruhan yang dianalisis adalah 210 siswa atlet SMA Negeri Olahraga, dikarenakan teknik sampling jenuh yang digunakan maka seluruh populasi akan menjadi sample dalam penelitian ini.

Peneliti menggunakan 2 skala psikologis yakni skala *grit* dan regulasi emosi. Pendekatan skala *likert* (*favorable dan*

*unfavorable*) dipilih untuk digunakan mengumpulkan data. Peneliti mengadopsi alat ukur *grit* dari penelitian yang disusun menurut komponen *grit*[7] , yaitu konsistensi minat dan kegigihan dalam berusaha. Kemudian skala regulasi emosi [14] diadopsi dari instrumen penelitian yang berfokus pada *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional responses* dan *acceptance of emotional response*. yang merupakan aspek regulasi emosi.

Selanjutnya, JASP 16.0 for Windows digunakan oleh peneliti untuk mengolah data statistik hasil penelitian. hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dan *grit* sebagai variabel terikat kemudian ditunjukkan dengan menggunakan uji korelasi spearman rho.

## Hasil dan Pembahasan

Pendekatan korelasi spearman rho adalah salah satu yang digunakan para peneliti untuk menguji hipotesis. Pendekatan ini dipilih karena salah satu data variabel penelitian tidak didistribusikan secara normal. Berikut adalah temuan uji hipotesis yang dilakukan dengan JASP 16.0 for Windows.

Correlation Table						
		Spearman			Kendall	
		rho	P	tau B	P	
REG EMOSI -	GRIT	0.102	0.141	0.077	0.137	
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001						

**Table 1.** Hasil Uji Hipotesis

Sebagaimana terlihat pada tabel 1 uji spearman terdapat korelasi yang signifikan dimana ( $p = 0.141 > 0.05$ ) antara skor *grit* dengan regulasi emosi. Namun besaran efeknya sedang dengan nilai ( $r = 0.102$ ). Menurut studi hipotesis, tidak terdapat hubungan antara *gritisiswa* atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur dan regulasi emosi.

Frequentist Scale Reliability Statistics		
Estimate	Cronbach's $\alpha$	Average interitem correlation
Point estimate	0.953	0.515
95% CI lower bound	0.944	0.494
95% CI upper bound	0.962	0.538

**Table 2.** Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Hasil uji Alpha Cronbach's menggunakan bantuan JASP 16.1 for windows skala regulasi emosi didapatkan sebesar 0.953, yang artinya skala regulasi emosi ini reliabel. Karena jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1, maka skala tersebut dinyatakan reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas skala.

Frequentist Scale Reliability Statistics		
Estimate	Cronbach's $\alpha$	Average interitem correlation
Point estimate	0.705	0.255
95% CI lower bound	0.639	0.193
95% CI upper bound	0.761	0.317

**Table 3.** Uji Reliabilitas Skala Grit

Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *grit* sejumlah 0.705, yang artinya skala *grit* ini reliabel. Karena koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1. Maka skala tersebut dinyatakan reliabel.

Kategorisasi	Jumlah Subyek Pada Masing-Masing Skala			
	Regulasi Emosi		Grit	
	$\Sigma$ Subyek	%	$\Sigma$ Subyek	%
Sangat Tinggi	0	0	14	6
Tinggi	90	42	43	21
Sedang	60	29	89	43
Rendah	60	29	57	27
Sangat Rendah	0	0	7	3



	210	100	210	100
--	-----	-----	-----	-----

**Table 4.** Kategorisasi Subyek

Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi subyek seperti pada tabel 4, dapat disimpulkan bahwa pada variabel regulasi emosi terdapat 0 subyek yang memiliki regulasi emosi sangat tinggi, 90 subyek yang termasuk dalam kategori tinggi, 60 subyek termasuk kategori sedang dan sebanyak 60 subyek masuk dalam kategori rendah serta 0 subyek termasuk kategori sangat rendah. Sedangkan untuk variabel *gritter* terdapat 14 subyek yang termasuk pada kategori sangat tinggi, 43 subyek masuk pada kategori tinggi, 89 pada kategori sedang, 57 pada kategori rendah, dan 7 subyek dengan kategori sangat rendah.

Pada tabel 2 juga ditunjukkan bahwa presentase terbanyak *grit* yaitu sebesar 42% pada kategori *grit* yang tinggi. Sedangkan pada regulasi emosi presentase terbanyak sebesar 43% pada kategori sedang.

Penelitian sebelumnya yang memperkuat penelitian ini yaitu dilakukan oleh [15] dengan judul "Pengaruh *Grit* terhadap *Self-Determination* pada Atlet yang Memutuskan Kembali Pasca Cedera Berat" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengaruh *gritter* terhadap *self-determination* dan penelitian sebelumnya dilakukan oleh [16] dengan judul "*Simulating the dynamic of self-regulation, emotion, grit, and student performance in cyber-learning environments*". Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *grit*, dikarenakan ada beberapa penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa variabel *grit* sebagai variabel yang mempengaruhi atau variabel independen.

Penelitian sebelumnya juga sudah pernah dilakukan oleh [6] dengan judul "*Predicting School Success: Comparing Conscientiousness, Grit, and Emotion Regulation Ability*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwasannya fokus penelitian seharusnya memfokuskan dengan satu mata pelajaran atau ekstrakurikuler karena tidak semua siswa memiliki gairah atau semangat dalam semua mata pelajaran atau ekstrakurikuler. Jadi capaian penelitian akan lebih baik dalam pilihan tujuan yang lebih sempit. Beracuan dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini juga tidak terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *grit*, dikarenakan peneliti tidak memfokuskan subjek pada satu cabang olahraga saja.

## Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan penjelasan yang diberikan di atas pada siswa atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, tidak terdapat hubungan antara variabel *grit* dan variabel regulasi emosi pada siswa atlet. Hasil studi menunjukkan nilai korelasi Spearman rho, yang memiliki nilai signifikan ( $p = 0,141 > 0,05$ ).

## References

1. Smanor, "Profil Smanor Jatim," <http://smanolahraga-sda.sch-id.net/profil.html>, 2012. <https://web.archive.org/web/20141102050513/http://smanolahraga-sda.sch-id.net/profil.html> (accessed Jun. 20, 2021).
2. T. Rachmad, "Prestasi Dunia Atlet SMANOR Sidoarjo," *Sindonews.com*, 2013. <https://sports.sindonews.com/berita/821360/51/prestasi-dunia-atlet-smanor-sidoarjo>
3. T. Triwiyanto, *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014.
4. Khairiah, "Kesempatan Mendapatkan Pendidikan," p. 221, 2018.
5. T. K. Nila and L. I. Satyawan, "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Grit pada Siswa TNI di Lembaga 'X' Kota Bandung," vol. 5, no. 1, pp. 61-75, 2021.
6. Z. Ivcevic and M. Brackett, "Predicting School Success: Comparing Conscientiousness, Grit, and Emotion Regulation Ability," *J. Res. Pers.*, vol. 52, pp. 29-36, 2014, doi: 10.1016/j.jrp.2014.06.005.
7. W. Jumi Oktaviasari, "Gambaran Derajat Grit Pada Siswa-Athlet Di Sma Negeri Olahraga Jawa Timur," *Int. J. ORANGE Technol.*, vol. 03, no. 04, pp. 108-114, 2021.
8. Rosalina Putri, "Studi Deskriptif Mengenai Grit pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung Angkatan 2011," no. 0331, p. 338261, 2017.
9. Z. A. D. Haq, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pemain Basket di UMS," 2015.
10. M. Takiuddin and M. Husnu, "Grit Dalam Pendidikan," *J. Konseling Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 52-58, 2020.
11. S. M. Broghammer, "Grit as a Predictor of Academic Success for First-time Undergraduate Students," *ProQuest Diss. Theses*, p. 180, 2017, [Online]. Available: [https://www.proquest.com/dissertations-theses/grit-as-predictor-academic-success-first-time/docview/2033031295/se-2?accountid=13698%0Ahttps://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx\\_ver=Z39.88-2004&ctx\\_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr\\_id=info:sid/Advanced+Technologi](https://www.proquest.com/dissertations-theses/grit-as-predictor-academic-success-first-time/docview/2033031295/se-2?accountid=13698%0Ahttps://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr_id=info:sid/Advanced+Technologi)
12. A. I. Elumaro, "Personality, Grit and Sporting Achievement.," *J. Sport. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 14-17, 2016, doi: 10.9790/6737-0311417.

# Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 21 (2023): January

DOI: 10.21070/ijins.v21i.811 . Article type: (Innovation in Education)

13. S. Azwar, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
14. P. S. Y. Ginting, "Gambaran Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Melakukan Curahan Hati di Media Sosial," 2018.
15. A. A. Hidayat and A. Kurniawan, "Pengaruh Grit terhadap Self-Determination pada Atlet yang Memutuskan Kembali Pasca Cedera Berat," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1172-1179, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.28542.
16. J. W. Kookan, R. Zaini, and I. Arroyo, "Simulating the dynamics of self-regulation, emotion, grit, and student performance in cyber-learning environments," *Metacognition Learn.*, vol. 16, no. 2, pp. 367-405, 2021, doi: 10.1007/s11409-020-09252-6.