

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa menurut Permatasari, dkk (2016) adalah suatu individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk memperluas pengetahuan serta keterampilan mereka. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menggunakan istilah "mahasiswa" untuk menggambarkan seorang individu yang belajar di institusi pendidikan tinggi. Mahasiswa biasanya adalah individu yang baru saja menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan berada dalam rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun, di mana mereka mengalami transisi dari masa remaja ke usia dewasa, dan setelah menyelesaikan pendidikan menengah, mereka melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi dengan tujuan utama untuk memperoleh pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman yang relevan dengan bidang studi yang mereka pilih. Menurut Habib Cahyono (2019), mahasiswa tidak hanya mengikuti pelajaran formal di kelas, tetapi mereka juga berpartisipasi dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik yang membantu mereka berkembang, sebab itu banyak mahasiswa yang juga menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa atlet yaitu menempuh pendidikan akademik dan juga berlatih atau berkompetisi dalam cabang olahraga tertentu.

Menurut Dira Ayu dan Ika Krismayani (2019), mahasiswa atlet adalah individu yang menjalani peran ganda dengan tanggung jawab yang kompleks, yaitu sebagai mahasiswa yang aktif menempuh pendidikan tinggi sekaligus sebagai atlet yang berkompetisi di bidang olahraga. Sebagai mahasiswa, mereka diwajibkan untuk mengikuti proses akademik seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik lainnya. Disisi lain, sebagai atlet, mereka dituntut untuk menjalani program latihan yang intensif, menjaga kondisi fisik, mengikuti kompetisi, serta memenuhi ekspektasi pelatih, tim, dan institusi olahraga. Menurut Aquillina (2013), sebagai seorang mahasiswa atlet mereka tidak hanya dituntut untuk menjadi unggul di bidang akademik atau olahraga saja, tetapi mereka dituntut untuk unggul dalam keduanya. Mereka juga harus membagi waktu dengan baik antara kuliah, latihan, kompetisi, dan kegiatan

sosial. Terkadang dalam mengatur jadwal ini dapat membuat seorang mahasiswa atlet menjadi kewalahan.

Dalam wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap 3 mahasiswa atlet, 2 diantaranya membenarkan adanya kelelahan fisik yang akhirnya berpotensi menyebabkan cedera serta kelelahan mental dalam menjalani peran ganda ini, seperti kecemasan berlebih, kurang fokus, dan stres yang pada akhirnya membuat performanya menurun. Sejalan dengan pendapat Putukian (2016), kelelahan akibat tuntutan fisik dari olahraga dan tekanan mental dari akademik sering menyebabkan ketidakstabilan emosional, di mana atlet kerap mengalami stres, kecemasan yang berlebihan, cedera, bahkan hingga dapat menyebabkan depresi karena ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak, seperti pelatih, pengajar, keluarga, dan teman, yang menuntut mereka untuk unggul dalam kedua bidang. Bentuk dari stres dan kecemasan secara fisik dapat berupa badan gemeteran, gampang tersulut emosi, tidak fokus, peningkatan atau penurunan nafsu makan. Hal ini dapat mengakibatkan cedera, menurunkan performanya sebagai atlet, dan mengalami penurunan nilai di akademisnya. Kondisi tersebut jika tidak ditangani dengan segera dapat menjadi masalah yang sangat serius nantinya.

Menurut Mayang (2021), ketangguhan mental dalam olahraga sama pentingnya dengan latihan fisik, di mana performa atlet sangat bergantung pada faktor psikologis. Azumar dan Kusmawati (2022) mengatakan kelelahan mental yang dialami seorang atlet dapat meningkatkan risiko cedera berat yang dapat membuat performa atlet menjadi turun dan bahkan dapat membuat seorang atlet berhenti berkarir. Bentuk fisik dari kelelahan mental adalah penurunan produktivitas, sulit tidur, lemes berkepanjangan, susah fokus, dsb. Menurut Muhamad Hilal (2024), ketika seorang atlet mengalami stres atau kecemasan yang berlebihan, tubuhnya berada dalam keadaan siaga yang berlebihan, hingga menyebabkan otot tegang dan penurunan konsentrasi. Kondisi ini dapat mengurangi koordinasi dan kewaspadaan mereka, yang membuat mereka lebih rentan terhadap cedera. Jika kondisi emosional seorang atlet tidak terkelola dengan baik, atlet akan menjadi lebih sulit untuk menghindari dampak negatif dalam menjalani peran ganda ini.

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi ataupun mencegah hal tersebut, salah satunya dengan melakukan *emotional regulation* atau yang biasa disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Aesijah, dkk (2016) adalah suatu proses yang membuat suatu individu dapat mengelola ataupun mengontrol emosinya dalam berbagai aspek, seperti proses emosi itu sendiri, intensitas, jenis emosi yang dirasakan. Dalam proses ini juga mencakup beberapa hal seperti kapan emosi tersebut akan muncul, bagaimana emosi tersebut akan di ekspresikan, dan memahami emosi tersebut agar memberikan respon yang sesuai dengan situasi yang terjadi. Selain itu Gross dan Thompson (2006) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah cara agar suatu individu dapat mengurangi kecemasan serta stresnya dengan cara mengelola dan mengatur emosinya secara tepat. Pada mahasiswa, terutama mereka yang berstatus sebagai atlet, regulasi emosi menjadi kompetensi yang sangat krusial karena mereka menghadapi beban ganda yaitu tekanan akademik di lingkungan perkuliahan dan tuntutan performa fisik serta mental dalam dunia olahraga. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menghadapi stres, mengelola kecemasan saat bertanding, serta tetap tenang dalam situasi akademik yang menekan, seperti ujian atau tugas kuliah.

Menurut Angreini dan Khumaerah (2022), regulasi emosi yang baik dapat membantu atlet untuk mengelola stres dan kecemasan mereka, mempertahankan fokus, serta menjaga kestabilan fisik dan mental. Dengan kemampuan regulasi emosi yang tepat, mahasiswa atlet dapat merespon situasi dengan lebih baik, menghindari cedera, dan meningkatkan performa mereka dalam berbagai aspek, yang dapat mendukung pencapaian hasil yang optimal. Regulasi emosi yang baik juga mencakup kemampuan untuk mengatasi kegagalan dengan sikap yang lebih positif, dan tidak membiarkan emosi negatif menghalangi mereka untuk bekerja lebih baik di masa depan. Sebaliknya, menurut Putri (2020) atlet dengan regulasi emosi yang rendah, di sisi lain, cenderung lebih mudah terprovokasi oleh tantangan atau tekanan dan merasa terjebak dalam emosi negatif seperti frustrasi atau kemarahan, yang mengganggu fokus dan konsentrasi mereka dan berdampak negatif pada performa dan kesehatan fisik ataupun mental mereka sebagai atlet. Selain itu, seorang atlet mungkin dapat mengalami kelelahan yang membuatnya

rentan cedera, kehilangan ambisi, atau merasa terbebani oleh ekspektasi yang tinggi jika tidak mempunyai regulasi emosi yang baik.

Menurut Gross dan Thompson (2006) regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, sementara faktor eksternal meliputi aspek luar diri seperti lingkungan sosial, usia, jenis kelamin, dan keluarga. Dalam konteks keluarga, peran orang tua sangat penting dalam membentuk kehidupan seorang anak. Setiap orangtua tentu menginginkan anak-anaknya tumbuh menjadi individu yang berprestasi. Mereka berharap anaknya dapat mencapai prestasi terbaik, baik dalam bidang akademik seperti nilai rapor yang tinggi atau menjadi juara dalam perlombaan. Jika seorang anak ingin dapat mencapai prestasi yang diharapkan, maka orangtua perlu menerapkan pola asuh yang tepat. Karena tidak semua pola pengasuhan yang diterapkan orangtua dapat membuat regulasi emosi anak menjadi baik.

Dalam keluarga ibu memiliki pengaruh yang besar, karena ibu merupakan figur utama dan pertama yang dikenal anak sejak lahir. Perannya sangat penting dalam pengasuhan, pendidikan, pembentukan karakter, hingga regulasi emosi anak. Sebagai figur yang memiliki kedekatan emosional tinggi dengan anak, ibu sering kali menjadi pihak paling dominan dalam memberikan nilai-nilai, dukungan, serta pola asuh yang berpengaruh pada perkembangan psikologis anak. Latar belakang budaya, tingkat pendidikan, dan kondisi ekonomi sering menjadi faktor utama terbentuknya pola asuh otoriter pada seorang ibu. Hofstede (2011) mengatakan dalam budaya kolektivistis seperti di Indonesia, nilai-nilai kepatuhan, hormat kepada orang tua, serta kedisiplinan sangat dijunjung tinggi, sehingga ibu cenderung menerapkan pola pengasuhan yang tegas dan menuntut. Hurlock (2013) juga menambahkan bahwa tingkat pendidikan ibu memengaruhi pemahamannya terhadap pengasuhan yang seimbang, ibu dengan pendidikan rendah mungkin lebih mengutamakan ketaatan daripada komunikasi terbuka. Selain itu, menurut Santrock (2019), tekanan dari kondisi ekonomi yang tidak stabil dapat membuat ibu lebih keras, karena adanya dorongan agar anak sukses demi memperbaiki keadaan keluarga. Kombinasi dari budaya, pendidikan, dan kondisi ekonomi ini dapat membentuk ibu yang memiliki karakter otoriter, baik secara sadar maupun tidak.

Diana Baumrind (dalam Icam, 2022) mengidentifikasi empat pola asuh utama, yaitu otoriter, permisif, demokratis dan *uninvolved/neglectful parenting*. Pola asuh otoriter (*authoritarian parenting*) ditandai dengan ekspektasi yang tinggi dan sedikit ruang untuk kebebasan anak, di mana orang tua cenderung mengutamakan kepatuhan dan disiplin, sering kali menggunakan hukuman untuk mengontrol perilaku anak. Pola asuh permisif (*permissive parenting*) ditandai dengan responsivitas yang tinggi tetapi ekspektasi yang rendah, di mana orang tua memberikan kebebasan yang besar kepada anak-anak dan jarang menerapkan aturan atau batasan yang ketat. Pola asuh demokratis (*authoritative parenting*) memiliki ekspektasi yang tinggi dan juga sangat responsif, di mana orang tua menetapkan aturan dan batasan sambil memberikan penjelasan dan mendengarkan pendapat anak. Pola asuh *uninvolved/neglectful parenting* ditandai dengan sedikit responsivitas dan ekspektasi, di mana orang tua mungkin tidak memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anak dan sering kali tidak terlibat dalam kehidupan mereka.

Dalam pola asuh otoriter orang tua akan memaksa anak untuk mengikuti standar yang ditetapkan, serta memberikan hukuman berat jika anak melanggar aturan. Dalam pola ini, anak juga tidak diberikan pujian ketika berusaha atau mencoba sesuatu, dan keinginan anak sering diabaikan karena orang tua lebih cenderung memaksakan kehendaknya tanpa memperhatikan keinginan atau perasaan anak. Dalam jurnal "*Authoritative and Authoritarian Mothers' Parenting Goals, Attributions, and Emotions Across Different Childrearing Contexts*" oleh Coplan (2022), ibu yang otoriter digambarkan sebagai sosok yang menekankan kepatuhan mutlak, disiplin ketat, dan kontrol tinggi terhadap perilaku anak. Mereka cenderung memiliki tujuan pengasuhan yang berfokus pada kepatuhan langsung dan pembentukan perilaku yang sesuai dengan standar orang tua, dan seringkali tanpa mempertimbangkan sudut pandang atau kebutuhan emosional anak. Dalam menghadapi perilaku yang tidak sesuai harapan, ibu otoriter lebih mungkin merespons dengan kemarahan, agresif, atau penilaian negatif terhadap anak, karena mereka memandang perilaku tersebut sebagai bentuk pembangkangan atau kurangnya rasa hormat. Pola ini mencerminkan keyakinan bahwa anak perlu diarahkan secara tegas agar berkembang menjadi individu yang patuh dan

berperilaku baik menurut definisi orang tua, meskipun pendekatan ini dapat mengabaikan perkembangan emosional dan otonomi anak.

Pola asuh otoriter memiliki dampak yang beragam, baik negatif maupun positif, terhadap perkembangan anak dan remaja. Dari sisi negatif, Putri (2018) menyatakan bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter cenderung merasa tertekan, menjadi agresif, kurang percaya diri, memiliki regulasi emosi yang buruk, takut membuat kesalahan, serta merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tinggi dari orang tua. Siddik, dkk (2021) juga menambahkan bahwa pola asuh otoriter yang diterapkan pada atlet, dapat menurunkan motivasi, mengurangi kecintaannya terhadap olahraga, bahkan meningkatkan risiko cedera akibat tekanan fisik dan mental yang berlebihan. Sejalan dengan itu, penelitian Chintia Wahyuni Puspita Sari (2020) berjudul “Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua Bagi Kehidupan Sosial” menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dapat berdampak negatif pada perkembangan anak yaitu jika semakin tinggi tingkat pola asuh otoriter yang diterapkan orang tua, semakin rendah juga regulasi emosi anak.

Kemudian, pola asuh otoriter juga dapat membawa dampak positif jika diterapkan dengan cara yang tepat. Steinberg, dkk (1994) mengungkapkan bahwa aturan yang tegas dan konsisten mampu melatih anak mengembangkan kontrol diri, menunda ekspresi emosi berlebihan, serta membentuk pola pikir yang lebih terstruktur saat menghadapi tekanan emosional. Manfaat ini akan terasa apabila orang tua mampu berkomunikasi dengan jelas dan tetap memperhatikan kebutuhan anak. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Wulan Kurniasih dan Wiwien Dinar Pratisti (2013) berjudul “Regulasi Emosi Remaja Yang Diasuh Secara Otoriter Oleh Orang Tuanya” menemukan bahwa dalam budaya Timur yang cenderung kolektivistis, pola asuh otoriter justru dapat berdampak positif. Remaja yang diasuh secara otoriter sering menggunakan strategi regulasi emosi ke arah positif, seperti pemusatan ulang positif, penilaian ulang positif, penerimaan, dan perencanaan. Dengan demikian, dalam konteks budaya tertentu, semakin tinggi penerapan pola asuh otoriter dapat sejalan dengan peningkatan regulasi emosi pada anak. Essau, dkk (2017) menekankan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui pembelajaran yang konsisten dari pola asuh. Hal ini sejalan dengan Hetherington (dalam Josefanny & Sanjaya, 2021),

yang menyatakan bahwa regulasi emosi remaja lebih efektif ketika ada hubungan yang baik antara orang tua dan anak.

Berdasarkan pembahasan mengenai fenomena di atas, terdapat kontradiksi hasil penelitian mengenai pengaruh pola asuh otoriter terhadap regulasi emosi. Penelitian Chintia (2020) menunjukkan adanya dampak negatif dari pola asuh otoriter terhadap perkembangan anak. Sebaliknya, penelitian Kurniasih & Pratisti (2013) justru menunjukkan dampak kearah yang positif, di mana pola asuh otoriter dapat meningkatkan strategi regulasi emosi ke arah yang lebih adaptif, khususnya dalam konteks budaya Timur yang kolektivis. Kemudian, sampai saat ini, belum juga banyak penelitian yang secara spesifik menganalisis pengaruh pola asuh otoriter ibu terhadap regulasi emosi mahasiswa atlet. Oleh karena itu, belum dapat dipastikan apakah pola asuh otoriter ibu memberikan dampak yang positif atau negatif terhadap regulasi emosi mahasiswa atlet, khususnya di wilayah kontingen Pulau Jawa. Dengan latar belakang perbedaan hasil penelitian dan fenomena yang ada, hal ini menjadi dasar penting dilakukannya penelitian mengenai pengaruh pola asuh otoriter ibu terhadap regulasi emosi mahasiswa atlet, dengan tujuan untuk mengetahui secara lebih jelas apakah pola asuh otoriter berpengaruh positif atau negatif dalam konteks tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, dengan ini dapat diambil poin kesimpulan yang menjadi dasar identifikasi masalah, yaitu:

1. Mahasiswa atlet sering kali mengalami kelelahan fisik dan mental akibat dari tuntutan yang mereka terima.
2. Mahasiswa atlet memiliki tingkat regulasi emosi yang berbeda-beda saat menghadapi tuntutan prestasi dan akademik secara bersamaan.
3. Pola asuh otoriter ibu banyak memiliki dampak negatif bagi regulasi emosi seorang anak.
4. Masih sedikit dan hampir tidak ada survei ataupun penelitian terhadap pengaruh antara pola asuh otoriter dengan regulasi emosi mahasiswa atlet yang ada di wilayah kontingen Pulau Jawa.

5. Belum diketahui apakah pola asuh otoriter memiliki pengaruh yang positif atau negatif terhadap regulasi emosi atlet khususnya atlet yang aktif menjalani 2 peran yaitu sebagai mahasiswa dan atlet di kontingen wilayah Pulau Jawa.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, pembatasan masalah ini di fokuskan kepada apakah terdapat pengaruh antara pola asuh otoriter ibu dengan regulasi emosi mahasiswa atlet.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pola asuh otoriter ibu terhadap regulasi emosi pada mahasiswa atlet aktif yang ada di kontingen wilayah Pulau Jawa yang sedang menjalani masa studi aktif S1/setara?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola asuh otoriter terhadap regulasi emosi pada atlet yang sedang menjalani masa studi aktif di kontingen wilayah Pulau Jawa.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada dunia psikologi olahraga, khususnya mengenai bagaimana pola asuh otoriter mempengaruhi regulasi emosi atlet. Ini bisa membantu memperluas pemahaman tentang hubungan antara lingkungan keluarga dan perkembangan psikologis dalam konteks atlet.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu

Hasil penelitian ini bisa memberikan wawasan bagi orang tua terutama untuk ibu tentang pengaruh pola asuh otoriter terhadap regulasi emosi mahasiswa atlet. Ini bisa menjadi dasar untuk mengubah pendekatan pola asuh atau pelatihan menjadi lebih positif dan suportif.

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet pentingnya memiliki regulasi emosi yang baik. Dengan memahami bagaimana emosi memengaruhi kinerja serta performa, atlet dapat belajar mengelola tekanan,

stres, dan kecemasan yang sering muncul dalam situasi kompetitif. Regulasi emosi yang baik juga dapat membantu atlet untuk tetap fokus pada tujuan, membuat keputusan yang lebih tepat, dan meminimalkan dampak negatif dari emosi yang tidak terkontrol.

