

ARTIKEL PENELITIAN

## **PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR GROUP THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN REGULASI EMOSI PADA ATLET TIM PERSEGRES GRESIK**

DIANITA IUSCHINTA SEPDA & SURYANTO

Departemen Psikologi Kepribadian dan Sosial, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Group Therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi pada atlet tim sepak bola Persegres Gresik. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kinerja atlet. Metode penelitian yang digunakan ialah *one group pretest-posttest* dengan memberikan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) sebelum dan sesudah intervensi pada 14 atlet tim Persegres. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Group Therapy* memberikan pengaruh yang kuat pada dimensi *expressive suppression* dengan signifikansi sebesar 0,000 dan *effect size* 0,832, namun belum memberikan pengaruh pada dimensi *reappraisal* yang memiliki signifikansi 0,796. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa atlet tim Persegres lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* dibanding dengan *reappraisal*. Atlet berusaha meninggalkan pengalaman dengan emosi negatif mereka dan enggan berbagi emosi dengan orang lain. Strategi ini juga menjadi strategi *coping* yang adaptif untuk mengurangi dampak tekanan lingkungan yang berhubungan dengan interaksi sosial atlet.

*Kata kunci: cognitive behavior group therapy, expressive suppression, reappraisal, regulasi emosi*

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the influence of *Cognitive Behavior Group Therapy* on emotional regulation enhancement in athletes of Persegres Gresik football team. Emotional regulation is an important factor that determines athlete's performance. The method used in this research was *one group pretest-posttest* by giving *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) before and after intervention to 14 Persegres Gresik's athletes. The result suggests that *Cognitive Behavior Group Therapy* has a strong influence on the *expressive suppression* with significance value 0,000 and *effect size* value 0,832, but it has no influence on the *reappraisal* with significance value 0,796. Persegres Gresik's athletes used *expressive suppression* strategies more often than *reappraisal*. The athletes try to leave experiences with negative emotion and reluctant to share emotions with others. This strategy can also be an adaptive coping strategy to reduce the negative impact of environmental stresses.

*Key words: cognitive behavior group therapy, emotion regulation, expressive suppression, reappraisal*

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [suryanto@psikologi.unair.ac.id](mailto:suryanto@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari di Indonesia. Olahraga ini terdiri dari sebelas orang pada setiap tim dan termasuk olahraga melibatkan banyak kontak fisik. Pertandingan sepak bola juga memiliki suasana yang berbeda-beda, bergantung dengan siapa yang menjadi lawan, di mana pertandingan diselenggarakan, maupun banyaknya suporter yang hadir ketika pertandingan berlangsung. Hal ini tentu saja membuat atlet mengalami pengalaman emosi yang bermacam-macam. Mereka akan selalu mengalami perebutan bola dengan lawan yang dapat mengakibatkan pedebatan maupun pertengkaran, terjadinya pelanggaran yang memungkinkan mereka mendapat kartu kuning atau merah dari wasit, marah akibat kontak fisik maupun perbedaan pendapat dengan atlet lainnya, melakukan agresi pada lawan, bahkan mereka juga dapat mengalami miskomunikasi dengan teman timnya sendiri.

Emosi menjadi salah satu faktor dapat mempengaruhi penampilan atlet, yang tentu saja akan mempengaruhi hasil kompetisi yang dijalaninya (Jones, 2003). Menurut penelitian Ruiz & Hanin (2011), Hanin (2003 & 2010), Totterdel & Leach (2001), Beedie dkk (2000), serta Robazza dkk (2006), emosi dapat memprediksi kinerja olahraga yang sekaligus dipengaruhi oleh regulasi emosi (Lane A. M., Beedie, Devonport, & Stanley, 2011). Beberapa atlet juga dapat mengalami kecemasan sebelum pertandingan, namun ketika di antara mereka telah mempelajari bahwa hal tersebut akan mempengaruhi kinerjanya, ia akan meregulasi emosinya secara bertahap (Lane A. M., Beedie, Jones, & Uphill, 2011). Atlet dapat mengalami kenaikan dan penurunan emosi ketika bertanding mengikuti alur permainan. Karena itulah atlet harus dapat meregulasi emosinya agar mampu menampilkan kinerja terbaiknya.

Selama ini, klub nampaknya belum memberikan perhatian khusus mengenai regulasi emosi atlet. Klub hanya fokus dengan kinerja atlet yang sudah dianggap sesuai dengan program pelatih. Pelatih terkadang memberikan permainan yang sekaligus dapat membuat atlet lebih rileks ketika menjalani latihan maupun kegiatan klub lainnya. Mereka menjalani kegiatan sebagai tim, beberapa permasalahan tentu dapat muncul ketika ada beberapa anggota tim yang sedang mengalami emosi negatif, seperti marah atau cemas. Karena itu diperlukan model intervensi yang dapat membantu atlet meregulasi emosinya serta memperbaiki hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Hal ini dilakukan agar atlet dapat memahami peran regulasi emosi bagi mereka pribadi dan tim, sehingga mampu memberikan dampak positif.

### *Regulasi Emosi*

Gross dan Thompson (2007) mengungkapkan, regulasi emosi merupakan gambaran tentang bagaimana individu mengatur emosinya sendiri dan orang lain di sekitarnya (Lewis, Haviland-Jones, & Barret, 2008). Sebuah tim sepak bola diketahui memiliki sebelas atlet yang bermain bersama, mereka akan saling mempengaruhi satu sama lain. Ketika salah satu atlet sedang marah akibat dilanggar oleh atlet lawan, bias saja teman lainnya juga ikut marah. Setelah seorang atlet mencetak gol, maka teman-temannya akan langsung berlari dan memeluknya. Hal ini memungkinkan mereka untuk berbagi emosi satu sama lain. Regulasi emosi melibatkan keterampilan seperti, mengidentifikasi dan memberi label pada emosi, memunculkan toleransi, meningkatkan emosi positif, mengurangi emosi negatif, dan menenangkan diri akibat gangguan (Greenberg, 2004).

Regulasi emosi memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, di antaranya usia, pola asuh orang tua, hubungan interpersonal, jenis kelamin, perbedaan individual, serta pengetahuan tentang emosi (Gross, Richards, & John, *Emotion regulation in everyday life*, 2006). Usia dikatakan mempengaruhi regulasi emosi seseorang biasanya mengenai pengalaman emosinya, semakin dewasa usianya, maka semakin adaptif strategi regulasi emosi yang ia gunakan. Pola asuh orang tua dan pengetahuan emosi hampir memiliki peran yang sama, di mana orang tua memberikan pengetahuan dan menjelaskan mengenai perasaan dan pemikiran tentang emosi pada anaknya. Ini akan membantu anak untuk mengenali dan mampu memberikan label pada emosi yang mereka alami, sehingga dapat membantu mereka meregulasi emosinya secara adaptif.

Menurut beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa anak perempuan meregulasi emosinya dengan mencari perlindungan serta dukungan pada orang lain, sedangkan anak laki-laki akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk aktivitas fisik untuk meregulasi emosinya (Gross, Richards, & John, *Emotion regulation in everyday life*, 2006).

Sebuah tim sepak bola terdiri dari banyak orang dan mereka tentu saja terlibat dalam suatu hubungan interpersonal. Ketika emosi negatif salah satu atlet meningkat, maka dapat mengubah tujuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain. Selain itu, perbedaan individual juga mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Individu memiliki perbedaan tujuan dalam meregulasi emosinya, bergantung pada pengalaman emosi, ekspresi, dan respon fisiologisnya dalam situasi tertentu.

Gross (2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki 5 tahapan proses, yakni pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengalihan perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respon (*response modulation*) (Lewis, Haviland-Jones, & Barret, 2008). Tahapan pertama ialah pemilihan situasi yang merujuk pada bagaimana individu memilih situasi tertentu yang kemudian menimbulkan konsekuensi tentang tindakan yang akan diambil individu tersebut kedepan. Tahapan ini juga menjelaskan bagaimana individu akhirnya dapat menemukan emosi yang diharapkan. Tahapan kedua, yakni modifikasi situasi yang merupakan langkah untuk mengubah dampak emosional yang ditampilkan individu. Modifikasi situasi dapat dilakukan, misalnya dengan mengubah tampilan rumah dan memberikan pot bunga kecil agar rumah terasa lebih segar. Ketika ia merasa sedih, ia dapat lebih santai dengan melihat bunga-bunga yang berada di dalam rumah, sehingga rasa sedihnya pun berkurang bahkan hilang.

Pada tahap pengalihan perhatian, individu dimungkinkan untuk menanggapi gangguan yang berkaitan dengan respon emosionalnya. Individu akan fokus pada perasaan dan pemikiran, sehingga membuatnya dapat menanggapi situasi lain yang emosional baginya. Individu akan mengalami perubahan kognitif setelah tahapan pengalihan perhatian. Tahapan tersebut merujuk pada bagaimana individu mengubah penilaiannya terhadap suatu peristiwa emosional yang ia alami. Bentuk perubahan kognitif yang juga dapat digunakan sebagai strategi regulasi emosi ialah penilaian kembali (*reappraisal*). Tahapan terakhir ialah modulasi respon yang merujuk pada proses individu untuk menurunkan perilaku ekspresif yang berkelanjutan dengan mempengaruhi fisiologis dan pengalamannya. Pada tahap ini, biasanya *expressive suppression* (penekanan ekspresi) digunakan sebagai salah satu strategi regulasi emosi.

Berdasarkan tahapan regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, diketahui bahwa strategi regulasi ada 2, yaitu penilaian kembali (*reappraisal*) dan penekanan ekspresi (*expressive suppression*) (Wagstaff, Hanton, & Fletcher, 2013). *Reappraisal* atau penilaian kembali merupakan salah satu strategi mengubah pemikiran individu terhadap suatu peristiwa atau situasi berdasarkan pengalaman yang pernah ia alami, sedangkan penekanan ekspresi (*expressive suppression*) berfokus pada bagaimana individu secara sadar berusaha menghambat ekspresi lanjutan dari perilaku yang berhubungan dengan emosinya. *Reappraisal* berhubungan dengan *coping* adaptif yang biasa digunakan oleh individu. *Expressive suppression* lebih berhubungan dengan sumber daya kognitif yang dimiliki individu, serta fungsi sosial dan fisiologisnya yang buruk.

### *Cognitive Behavior Group Therapy* (CBGT)

*Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan terapi yang berfokus pada hubungan timbale balik antara proses kognitif, pengalaman emosional, perilaku, dan fisiologis (Hersen & Sledge, 2002). Terapi ini lebih menekankan pada perilaku yang terjadi saat ini, sehingga penyelesaian masalah menjadi proses penting yang tidak dapat dipisahkan. Pada proses CBT, mengubah kognitif dan perilaku menjadi salah satu kunci untuk mengurangi dampak psikologis yang timbul pada seseorang.

Pada penelitian ini digunakan pengembangan CBT pada kelompok, yakni *Cognitive Behavior Group Therapy* (CBGT). Terapi ini berfokus pada kelompok dan individu di dalamnya yang bertujuan untuk mengubah kognitif, perilaku, dan atau emosi (Hersen & Sledge, 2002). Menurut Vivyan, CBGT bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, mengidentifikasi dan mengurangi pemikiran yang tidak membantu serta perilakunya, mengurangi emosi yang menyulitkan, mempelajari keterampilan lain, serta meningkatkan cara mengatasi emosi yang dapat menyebabkan stres (Vivyan, 2009). CBGT tidak jauh berbeda dengan CBT. Intervensi kelompok ini dapat digunakan untuk mengurangi stres, depresi, kecemasan, insomnia, maupun meningkatkan *self-control* pada konsumsi obat-obatan (Yalom & Leszcz, 2005). Terapi ini juga dapat digunakan pada anak-anak maupun dewasa.

Sebelum memulai intervensi, peneliti harus melakukan seleksi kelompok agar mengetahui karakter kelompok yang cocok dengan penelitian yang akan dilakukan. Selain itu, menentukan kriteria kelompok juga menjadi salah satu manfaat seleksi kelompok, karena intervensi kelompok membutuhkan partisipasi para anggota kelompok (Leszcz & Kobos, 2007). Tiap kelompok memiliki kriteria ideal untuk bergabung dalam kelompok yang nantinya akan diintervensi. Selain seleksi kelompok, mekanisme perubahan kelompok juga perlu diperhatikan oleh peneliti. Mekanisme perubahan kelompok ini dikembangkan dari faktor terapeutik Yalom (1995) yang terdiri dari 7 faktor, di antaranya *optimism* (optimism), *inclusion* (terbuka), *group learning* (pembelajaran kelompok), *shifting self-focus* (fokus diri), *modification of maladaptive relational patterns* (modifikasi pola relasional maladaptif), *group cohesiveness* (kohesi kelompok), dan *emotional processing in the group setting* (proses emosional dalam kelompok) (Bieling, McCabe, & Antony, 2006). Ketujuh faktor tersebut menunjukkan perubahan apa saja yang mungkin dapat terjadi selama CBGT dan prosesnya untuk masing-masing kelompok dapat memiliki keunikan sendiri.

Beberapa hal di atas perlu diperhatikan untuk memaksimalkan hasil CBGT. Peneliti pun harus memperhitungkan dan memperhatikan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi CBGT, di antaranya ukuran dan struktur kelompok, durasi dan frekuensi, karakteristik anggota kelompok, serta terapis atau *trainer*. Menurut Yalom & Leszcz (2005), ukuran kelompok yang lebih dari 8 orang dapat membantu mengaktifkan rasa kebersamaan, kesatuan, dan mampu menawarkan keterampilan yang dapat meningkatkan *self-efficacy* (Hersen & Sledge, 2002). Kelompok besar biasanya akan lebih sulit untuk memberikan kesempatan para anggotanya saling berdiskusi, berbagi, dan menceritakan masalahnya. Durasi dan banyaknya sesi pertemuan juga mempengaruhi CBGT, misalnya dalam seminggu ada berapa kali sesi pertemuan dan satu pertemuan berdurasi kurang lebih 1-2 jam. Frekuensi dan durasi intervensi disesuaikan dengan karakter partisipan (Hersen & Sledge, 2002).

Karakteristik anggota kelompok biasanya dapat diketahui dari instansi yang mereka ikuti, misalnya untuk mereka yang berasal dari lembaga ekonomi, perusahaan dalam bidang kesehatan, atau atlet sepak bola. Gaya interpersonal dan kecocokan individu terhadap model CBGT juga dapat menunjukkan sejauh mana partisipan memiliki tanggung jawab untuk menerima kesulitan yang sedang mereka alami dan dorongan diri mereka untuk berubah (Bieling, McCabe, & Antony, 2006). Terapis yang akan memberikan intervensi pada partisipan juga mempengaruhi CBGT, dengan memperhitungkan bila kelompok besar mungkin akan terdapat 2 orang terapis. Namun, 2 orang terapis yang berpengalaman juga belum menjamin efektivitas terapi (Hersen & Sledge, 2002).

## METODE

### *Desain Intervensi*

Desain intervensi yang digunakan ialah *one-group pretest-posttest*. Pada desain intervensi *one-group pretest-posttest*, tidak memiliki kelompok kontrol dan tidak melalui proses randomisasi (Zainuddin, 2014). Subjek akan diberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah intervensi akan diberikan *posttest*. Skor regulasi emosi saat

*pretest* dan *posttest* akan dibandingkan untuk mengetahui sejauh mana efek intervensi terhadap subjek.

### *Partisipan*

Partisipan dalam intervensi ini seluruhnya merupakan atlet tim Persegres Gresik pada Liga 2 musim kompetisi 2018 dengan jumlah total 29 orang. Namun, hanya 14 orang yang dapat digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Mereka berusia antara 17 tahun hingga 27 tahun dan telah bergabung dengan tim Persegres sekitar 1 bulan hingga 1 tahun.

### *Prosedur Intervensi*

Panduan intervensi disusun berdasarkan *Cognitive behavior group therapy* (CBGT) Carol Vivyan (2009) yang digabungkan dengan CBGT Yalom & Leszcz (2005) dan CBGT dari Hersen & Sledge (2002). Intervensi ini terdiri dari metode psikoedukasi, *cognitive change*, *problem solving*, dan relaksasi. Partisipan akan mengikuti intervensi ini sebanyak 4 sesi. Berikut ini adalah gambaran pelaksanaan masing-masing sesi:

Sesi 1: Identifikasi Hubungan antara Pikiran, Perasaan & Perilaku. Sesi ini merupakan sesi psikoedukasi. Pada awal sesi, partisipan diberikan lembar kerja untuk menggambar emoji yang disesuaikan dengan gejala-gejala emosi. Kemudian partisipan dijelaskan mengenai gejala dan label emosi, serta cara mengatasi emosi yang menyulitkan. Hal ini bertujuan agar partisipan dapat mengidentifikasi dan mengenali jenis emosi yang dialami, serta mendapatkan cara alternatif untuk mengatasi emosi yang menyulitkan mereka.

Sesi 2: Membuat Perbedaan. Partisipan dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil yang kemudian masing-masing diberikan tugas untuk menyusun sebuah *puzzle*. Kegiatan ini bertujuan agar partisipan memahami cara membagi tugas dan saling membantu untuk menyelesaikan masalah bersama-sama.

Sesi 3: Melakukan Aktivitas Bersama. Partisipan diminta untuk berkumpul dan membuat lingkaran besar di mana telah disediakan makanan kecil di hadapan masing-masing. Mereka diminta untuk memakan makanan tersebut dengan posisi tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri dilipat ke punggung. Partisipan diberikan kesempatan untuk berdiskusi tentang cara memakan makanan yang telah disediakan, hingga kemudian mereka dapat menemukan solusi dan berhasil menghabiskan makanan tersebut. Kegiatan ini memungkinkan partisipan untuk bekerja sama memecahkan masalah secara bersama-sama.

Sesi 4: Relaksasi. Pada sesi ini terdapat 3 kegiatan. Kegiatan pertama ialah dengan membagi partisipan menjadi kelompok-kelompok kecil, yang diberi tugas membuat bangunan setinggi mungkin dalam waktu sesingkat mungkin. Penugasan ini bertujuan untuk meningkatkan interaksi antar anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah bersama-sama. Kegiatan kedua adalah membagi partisipan menjadi berpasangan masing-masing 2 orang dan diberikan tugas menggambar di punggung pasangannya lalu menebak gambar tersebut. Hal ini dilakukan secara bergantian dengan tujuan agar masing-masing partisipan dapat membantu melatih fokus satu sama lain. Kegiatan ketiga merupakan relaksasi dengan saling memijat antar partisipan yang sekaligus bertujuan untuk merelaksasi otot partisipan.

### *Pengukuran*

Instrumen yang digunakan pada intervensi ini ialah skala regulasi emosi. Skala yang digunakan ialah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003). Skala ini memiliki total 10 aitem dan terdiri dari 2 dimensi, yakni *expressive suppression* dan *reappraisal*. Skala ini termasuk skala Likert yang memiliki 7 pilihan jawaban mulai 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Ketentuan pemberian skor pada kedua dimensi dilakukan secara terpisah, karena keduanya memiliki konsekuensi yang berbeda. *Expressive suppression* berfokus pada respon, sedangkan *reappraisal* berfokus pada proses awal atau antededen pada

regulasi emosi. Reliabilitas skala setelah dilakukan uji reliabilitas sebesar 0,688 untuk dimensi *reappraisal* dan 0,641 untuk dimensi *expressive suppression*.

*Analisis Data*

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *paired sample t-test*. Analisis data dibantu dengan *software SPSS 16.00 for Microsoft Windows*. *Paired sample t-test* merupakan uji komparatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan dua kelompok data berpasangan (Pallant, 2007). Selain itu, pengukuran *effect size* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar atau kuat perbedaan dari dua kelompok yang dibandingkan. Penghitungan *effect size* dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus Cohen’s d (Field, 2009).

**HASIL PENELITIAN**

Hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perubahan rerata skor pada dimensi *expressive suppression* yang signifikan, sedangkan pada dimensi *reappraisal* belum menunjukkan perubahan yang signifikan (Tabel 1). Apabila hasil uji komparatif antara pretest dan posttest menunjukkan signifikansi  $\leq 0,005$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah subjek diberikan perlakuan (Sugiyono & Susanto, 2015). Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa signifikansi pada dimensi *expressive suppression* sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang dari CBGT terhadap dimensi *expressive suppression*.

Tabel 1. Hasil Uji Komparatif *Pretest-Posttest*

Dimensi	N	Mean	Standard Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Expression suppression</i>	14	5,071	3,496	5,427	13	0,000
<i>Reappraisal</i>	14	0,429	1,626	0,264	13	0,796

\* $p \leq 0,005$

*Effect size* dihitung secara manual dengan rumus Cohen’s d untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara kedua kelompok yang dibandingkan (Field, 2009).

$$r = \frac{t^2}{\sqrt{t^2 + N - 1}}$$

Berdasarkan hasil penghitungan *effect size* menggunakan rumus tersebut ialah 0,832, maka diketahui bahwa CBGT memiliki pengaruh yang besar pada *expressive suppression*. *Effect size* dikatakan besar ketika nilai  $r \geq 0,5$  (Field, 2009).

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 1, diketahui pula bahwa dimensi *reappraisal* memiliki signifikansi sebesar 0,796. Hasil tersebut memiliki arti bahwa CBGT belum memiliki pengaruh terhadap dimensi *reappraisal*.

### DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive behavior group therapy* (CBGT) memiliki pengaruh pada dimensi *expressive suppression* ( $p=0,000$ ) dengan *effect size* sebesar 0,832. Namun, CBGT masih belum memberikan pengaruh pada dimensi *reappraisal* ( $p=0,796$ ). Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa atlet tim Persegres Gresik lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* dibanding dengan menggunakan strategi *reappraisal* untuk meregulasi emosi mereka.

*Expressive suppression* membuat seseorang kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati karena sering merenungkan peristiwa yang membuat mereka merasa buruk (Gross & John, Individual differences in two emotion regulation processes, 2003). Seseorang yang lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* akan berusaha meninggalkan pengalaman dengan emosi negatifnya dan akan mengurangi ekspresi emosinya yang kurang positif. Penggunaan strategi ini juga berakibat pada keengganan individu untuk berbagi emosi dengan orang lain. Namun, strategi ini dapat menjadi strategi *coping* yang adaptif untuk mengurangi dampak psikologis yang disebabkan oleh interaksi dengan tekanan lingkungan yang berat (Bernabei, Murtinu, & Chiaie, 2016).

Penelitian Kashdan, dkk (2006) dan Sperberg & Stabb (1998) menunjukkan bahwa *expressive suppression* berhubungan erat dengan menurunnya kepuasan hidup, depresi yang tinggi, kecemasan sosial yang tinggi, serta emosi negatif yang tinggi akibat dari timbulnya perasaan negative (Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008). Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang menggunakan strategi *reappraisal*. Mereka yang menggunakan *reappraisal* akan lebih dekat dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya karena mau berbagi pengalaman emosi yang dialaminya, serta memiliki tingkat depresi yang rendah (Gross & John, Individual differences in two emotion regulation processes, 2003). Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa atlet mengalami penurunan skor *expressive suppression* dan tidak ada perubahan pada skor *reappraisal* setelah mengikuti CBGT, dapat diartikan adanya peningkatan kepuasan hidup, menurunnya depresi, kecemasan sosial, serta semakin rendahnya emosi negatif yang mereka alami. Namun, hasil tersebut juga sekaligus menunjukkan bahwa para atlet tim Persegres kurang dekat dalam berhubungan sosial, sehingga mereka cenderung enggan untuk berbagi emosi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Tim terdiri dari banyak atlet yang memiliki banyak perbedaan, baik secara budaya, usia, maupun asal atau tempat tinggal mereka. Tim membutuhkan aturan atau norma yang dapat mengikat para anggotanya untuk memiliki satu tujuan yang sama. Aturan tersebut juga dapat digunakan agar atlet dapat meregulasi emosinya, sehingga mengurangi dampak buruk bagi tim maupun atlet itu sendiri. Aturan yang dibuat oleh kelompok memungkinkan para anggotanya untuk lebih mendekatkan diri satu sama lain, baik berdiskusi maupun berbagi secara emosional (Bieling, McCabe, & Antony, 2006).

*Cognitive behavior group therapy* (CBGT) merupakan terapi yang berfokus pada kelompok dan individu yang ada di dalamnya, serta memungkinkan adanya banyak interaksi antar anggota kelompok. CBGT juga perlu memperhatikan beberapa hal seperti, kohesivitas, metode komunikasi, proses pelaksanaan, kebijakan terapis/*trainer*, serta peran pemimpin atau ketua kelompok (Leszcz M. , 2013).

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive behavior group therapy* memiliki pengaruh terhadap peningkatan regulasi atlet tim Persegres Gresik. Intervensi ini memberikan pengaruh yang kuat pada dimensi *expressive suppression* atlet, namun belum memberikan pengaruh pada dimensi *reappraisal*. Strategi *expressive suppression* menjadi salah satu strategi *coping* yang adaptif bagi atlet untuk mengatasi tekanan lingkungan yang berhubungan dengan interaksi sosial mereka, serta membuat mereka berusaha meninggalkan pengalaman dengan emosi negatif. Namun, penggunaan strategi ini juga berakibat pada keengganan mereka untuk berbagi secara emosional dengan orang lain. Manajemen klub hendaknya memberikan edukasi mengenai regulasi emosi pada atlet, agar mereka dapat memahami peran regulasi emosi, baik ketika di dalam lapangan maupun di luar lapangan.

#### PUSTAKA ACUAN

- Bernabei, L., Murtinu, C., & Chiaie, R. D. (2016). CBT-oriented group therapy for acute psychiatric inpatients: effects on. *ResearchGate*, 37.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: Guilford Publications.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic Using SPSS 3 rd Edition*. London: SAGE Publications.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy* Vol. 11, 3-16 .

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 85 , 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Hersen, M., & Sledge, W. H. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy*. USA: Elsevier.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist* Vol. 17 , 471-486.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationship between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* , 1-7.
- Lane, A. M., Beedie, C., Jones, M., & Uphill, M. (2011). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *The Sport and Exercise Scientist* Vol. 29 , 4-15.
- Leszcz, M. (2013). The effective group psychotherapist. *Dutch Group Psychotherapy Association*. Netherlands.
- Leszcz, M., & Kobos, J. (2007). *Practice guidelines for group psychotherapy: the american group psychotherapy association science to service task force*. USA: American Group Psychotherapy Association.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barret, L. F. (2008). *Handbook of Emotions 3rd Edition*. New York: Guilford Press.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behavior Research Theory* , 993-1000.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows 3rd edition*. New York: McGraw Hill Open University Press.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss & lisrel; teori dan aplikasi untuk*. Bandung: Alfabeta.
- Vivyan, C. (2009). *Cognitive Behaviour Therapy*. Retrieved Mei 17, 2017, from <https://www.getselfhelp.co.uk/>: <https://www.getselfhelp.co.uk/cbt.htm>.
- Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: an action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise* Vol. 14 , 476-487.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy 5th Edition*. New York: Perseus Books Group.
- Zainuddin, M. (2014). *Metodologi penelitian kefarmasian dan kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.