



HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI, DAN AGRESIVITAS PADA ATLET MUAYTHAI

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION, SELF-CONTROL, AND AGGRESSIVENESS IN MUAYTHAI ATHLETES

Femil Arjun Rinaldi*¹, Guntur Yulisatria², Mela Suharyanti³, Nur Hikmah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jl. Hasan
Kepala Ratu No.1052 Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Indonesia

*Corresponding Author: Femil Arjun Rinaldi, femilar2004@gmail.com

Abstrak

Agresivitas pada olahraga bela diri sering dianggap sebagai bagian dari karakter pertandingan, padahal pada atlet remaja perilaku tersebut banyak dipengaruhi oleh kemampuan psikologis dalam mengelola emosi dan mengendalikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet Muaythai remaja di wilayah Lampung Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 91 atlet berusia 13–17 tahun yang dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria aktif berlatih minimal enam bulan dan pernah mengikuti kejuaraan. Data dikumpulkan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Brief Self-Control Scale, dan adaptasi Buss–Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), kemudian dianalisis melalui korelasi Pearson dan regresi berganda menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif signifikan dengan agresivitas ($p < 0,05$), kontrol diri juga berhubungan negatif signifikan dengan agresivitas ($p < 0,05$), dan keduanya secara simultan memberikan kontribusi sebesar 37% terhadap variasi agresivitas atlet. Kontrol diri memiliki pengaruh relatif lebih dominan dibanding regulasi emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa agresivitas atlet Muaythai remaja lebih dipengaruhi oleh kapasitas regulatif psikologis dibanding tuntutan teknis olahraga, sehingga penguatan latihan regulasi emosi dan kontrol diri perlu diintegrasikan dalam program pembinaan klub untuk mengarahkan agresivitas menjadi perilaku bertanding yang adaptif dan sportif.

Kata Kunci: Emosi; Kontrol Diri; Agresivitas; Atlet Remaja; Muaythai

Abstract

Aggressiveness in martial arts is often considered part of the game's character, even tho in adolescent athletes, such behavior is heavily influenced by psychological abilities in managing emotions and controlling oneself. This study aims to analyze the relationship between emotional regulation and self-control with aggressiveness in adolescent Muay Thai athletes in North Lampung. The study used a quantitative approach with a correlational design on 91 athletes aged 13–17 years, selected thru purposive sampling with criteria of actively training for at least six months and having participated in competitions. Data was collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Brief Self-Control Scale, and an adaptation of the Buss–Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), then analyzed using Pearson correlation and multiple regression with SPSS. The research results showed that emotion regulation was significantly negatively correlated with aggressiveness ($p < 0.05$), self-control was also significantly negatively correlated with aggressiveness ($p < 0.05$), and

both simultaneously contributed 37% to the variation in athletes' aggressiveness. Self-control has a relatively more dominant influence compared to emotion regulation. This study concludes that the aggressiveness of adolescent Muay Thai athletes is more influenced by psychological regulatory capacity than by the technical demands of the sport. Therefore, strengthening emotional regulation and self-control training needs to be integrated into club development programs to channel aggressiveness into adaptive and sportsmanlike competitive behavior.

Keywords: *Emotions; Self-Control; Aggression; Adolescent Athletes; Muay Thai*

PENDAHULUAN

Perkembangan Muaythai di Provinsi Lampung menunjukkan peningkatan signifikan melalui bertambahnya klub pembinaan dan intensitas kejuaraan tingkat daerah hingga regional. Berdasarkan pemberitaan Universitas Muhammadiyah Kotabumi (2025), kontingen UMKO berhasil meraih enam medali emas dan enam perak pada Kejuaraan Muaythai se-Sumbagsel di Bandar Lampung, hingga agenda persiapan PON, disertai capaian prestasi atlet Lampung pada PON 2024 dan kejuaraan regional 2025. Kondisi ini menegaskan bahwa pembinaan atlet remaja semakin kompetitif sehingga aspek psikologis, khususnya regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas, menjadi isu penting untuk diteliti.

Karakter Muaythai sebagai olahraga kontak penuh menempatkan atlet pada situasi pertandingan yang keras, cepat, dan penuh tekanan. Dalam kondisi tersebut, atlet remaja sering mengalami gejala emosi seperti marah, tegang, takut kalah, atau frustrasi ketika menerima serangan lawan maupun saat strategi tidak berjalan sesuai rencana. Atlet Muay Thai remaja sering mengalami stres tinggi selama pertandingan, yang menyebabkan gejala emosional, termasuk kemarahan, ketegangan, dan takut kalah (Stepanyan & Nadoyan, 2024). Perasaan ini muncul dari serangan lawan dan tekanan untuk melaksanakan strategi secara efektif, membutuhkan dukungan psikologis untuk mengatasi.

Selain itu, dalam olahraga bela diri seperti Muaythai memiliki makna yang khas secara psikologis yang melekat yaitu Agresivitas. Di satu sisi, agresivitas dibutuhkan sebagai energi untuk menyerang, berani mengambil inisiatif, dan mempertahankan performa sepanjang ronde pertandingan. Namun di sisi lain, agresivitas yang tidak terkontrol dapat berubah menjadi tindakan destruktif seperti melakukan pelanggaran, niat mencederai lawan, atau kehilangan kendali taktik (Maxwell, 2004). Pada atlet remaja, persoalan ini menjadi lebih kompleks karena secara perkembangan psikologis mereka masih berada pada fase pencarian identitas dan pengelolaan emosi yang belum sepenuhnya matang. Banyak pelatih di klub-klub Muaythai Lampung mengamati bahwa sebagian atlet remaja cukup baik secara teknik, tetapi mudah terpancing emosi ketika bertanding.

Kemampuan yang diduga berperan penting dalam mengendalikan agresivitas adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai tuntutan situasi (Gross & John, 2003). Atlet remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu tetap tenang saat mendapat tekanan, tidak mudah terprovokasi, serta dapat mengubah rasa marah menjadi energi bertanding yang positif (Dvikaryani & Jannah, 2020). Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi

membuat atlet lebih reaktif dan impulsif sehingga agresivitas yang muncul sering kali tidak lagi bersifat fungsional bagi performa.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan tetap mematuhi aturan meskipun berada dalam situasi emosional (Cahyani & Siswati, 2020; Khumas et al., 2022). Dalam pertandingan Muaythai, atlet harus mengambil keputusan dalam waktu sangat singkat: kapan menyerang, bertahan, atau menghindar. Pada atlet remaja, kontrol diri yang belum stabil dapat meningkatkan kecenderungan melakukan tindakan agresif yang berlebihan (DeWall et al., 2011). Oleh karena itu, regulasi emosi dan kontrol diri diduga menjadi dua aspek psikologis yang berhubungan erat dengan agresivitas atlet Muaythai.

Secara ideal, atlet Muay Thai diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan pertandingan. Regulasi emosi memungkinkan atlet mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga perasaan marah, tegang, atau frustrasi dapat diarahkan menjadi energi kompetitif yang konstruktif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membantu atlet mengelola stres dan mempertahankan performa optimal selama kompetisi (Lulu et al., 2025; Rogowska & Tataruch, 2024). Sementara itu, kontrol diri membantu atlet menahan dorongan impulsif serta tetap mematuhi aturan dan strategi pertandingan meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Studi juga menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri berkaitan dengan kecenderungan agresivitas yang lebih rendah, khususnya pada remaja yang masih berada pada tahap perkembangan regulasi perilaku (Bahjatunnufuz et al., 2024). Dengan demikian, agresivitas yang muncul dalam olahraga bela diri seperti Muay Thai diharapkan bersifat fungsional, yaitu mendukung performa bertanding tanpa berkembang menjadi perilaku destruktif yang dapat merugikan atlet maupun lawan.

Meskipun penelitian mengenai agresivitas dalam olahraga telah banyak dilakukan, sejumlah studi terbaru menunjukkan bahwa agresivitas merupakan fenomena psikologis yang kompleks dalam konteks olahraga kompetitif. Tinjauan dari karakteristik olahraga menunjukkan bahwa atlet yang berpartisipasi dalam olahraga kontak penuh cenderung memiliki tingkat agresivitas fisik lebih tinggi dibandingkan atlet pada olahraga non-kontak (Mazzanti et al., 2025). Selain itu, agresivitas pada atlet olahraga bela diri dapat berkaitan dengan performa kompetitif serta dapat diukur melalui pendekatan eksplisit maupun implisit (Predoiu et al., 2024). Studi lain juga menegaskan bahwa faktor psikologis dalam lingkungan olahraga, seperti perilaku pelatih dan dinamika latihan, turut memengaruhi tingkat kemarahan dan agresivitas atlet (Havadar et al., 2024). Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik menghubungkan regulasi emosi dan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet Muay Thai remaja masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks pembinaan klub daerah di Indonesia. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kontrol emosi dan perilaku kompetitif karena pada tahap perkembangan ini individu masih berada dalam proses pematangan (Gross, 2015; Steinberg, 2014). Tanpa pemahaman yang memadai mengenai faktor psikologis yang memengaruhi agresivitas, pelatih

berpotensi hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, sementara pengelolaan emosi atlet remaja belum mendapatkan perhatian yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan dasar empiris mengenai hubungan regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas pada atlet Muay Thai remaja sebagai landasan pengembangan pembinaan psikologis dalam olahraga bela diri.

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi dengan mengkaji secara simultan hubungan regulasi emosi dan kontrol diri terhadap agresivitas pada atlet Muay Thai remaja yang aktif bertanding dalam konteks pembinaan klub daerah. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang memengaruhi agresivitas dalam olahraga bela diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan regulasi emosi dengan agresivitas, hubungan kontrol diri dengan agresivitas, serta pengaruh keduanya secara simultan terhadap agresivitas atlet Muay Thai remaja. Berdasarkan kajian teori, diajukan hipotesis bahwa regulasi emosi dan kontrol diri berhubungan negatif dengan agresivitas, baik secara parsial maupun simultan, sehingga semakin baik regulasi emosi dan kontrol diri atlet, semakin rendah kecenderungan agresivitas destruktif yang muncul.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet Muaythai remaja tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek penelitian. Desain korelasional dinilai tepat untuk menjelaskan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel psikologis pada konteks olahraga kompetitif (Fraenkel & Wallen, 1990). Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu (cross-sectional) melalui pengisian kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Muaythai remaja yang berlatih pada klub-klub di wilayah Lampung Utara. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) berusia 13–17 tahun sesuai kategori perkembangan remaja, (2) berstatus sebagai atlet aktif di klub Muaythai, (3) telah menjalani latihan minimal enam bulan, (4) pernah mengikuti minimal satu kejuaraan resmi tingkat kabupaten atau provinsi, serta (5) bersedia menjadi responden dengan persetujuan atlet dan pelatih atau orang tua. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 91 atlet, yang secara metodologis telah memenuhi rekomendasi ukuran sampel minimal untuk analisis korelasi dan regresi berganda pada penelitian perilaku (Hair et al., 2019).

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas. Regulasi emosi (X1) didefinisikan sebagai kemampuan atlet dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika latihan maupun bertanding, meliputi kemampuan menenangkan diri, mengendalikan ekspresi marah, serta mengalihkan emosi negatif menjadi perilaku yang mendukung performa. Variabel ini diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) dan telah banyak digunakan pada konteks olahraga (Uphill et al., 2012). Kontrol diri (X2) dimaknai sebagai kemampuan atlet untuk menahan dorongan impulsif,

mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta tetap mematuhi aturan pertandingan meskipun berada dalam situasi emosional. Pengukuran kontrol diri menggunakan Brief Self-Control Scale dari Tangney yang terbukti memiliki validitas baik pada populasi remaja dan atlet (Toering & Jordet, 2015). Sementara itu, agresivitas (Y) didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku menyerang secara fisik maupun verbal yang tidak sepenuhnya didasarkan pada kebutuhan teknik pertandingan, meliputi aspek agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Variabel ini diukur menggunakan adaptasi Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) (Buss & Perry, 1992), yang telah banyak diterapkan dalam penelitian agresivitas pada atlet olahraga bela diri (Ruiz & Hanin, 2011). Seluruh instrumen penelitian melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan pada analisis utama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan kriteria $\geq 0,30$, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach Alpha $\geq 0,70$ (Kennedy, 2022). Adaptasi bahasa dilakukan melalui prosedur expert judgment agar setiap pernyataan mudah dipahami oleh atlet Muaythai remaja usia 13–17 tahun.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan dengan dua cara kombinasi. Pertama, kuesioner kertas dibagikan secara langsung setelah sesi latihan dengan izin pelatih, di mana peneliti mendampingi responden untuk memastikan setiap item dipahami dengan baik. Kedua, penggunaan Google Form bagi atlet yang berhalangan hadir, dengan tautan yang dibagikan melalui pelatih klub. Mekanisme kombinasi luring–daring direkomendasikan untuk meningkatkan tingkat respons penelitian pada populasi atlet remaja (Evans & Mathur, 2018).

Data yang telah terkumpul dianalisis secara bertahap menggunakan pendekatan statistik kuantitatif dengan bantuan SPSS versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas atlet. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas sebagai dasar penggunaan statistik parametrik (Field, 2018). Pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan hipotesis ketiga diuji menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan terhadap agresivitas (Pallant, 2020). Seluruh pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 91 atlet Muaythai remaja di wilayah Lampung Utara. Data yang dianalisis meliputi tiga variabel, yaitu regulasi emosi (X1), kontrol diri (X2), dan agresivitas (Y). Deskripsi statistik masing-masing variabel disajikan pada 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

| Variabel | N | Min | Max | Mean | SD | Kategori |
|----------------|----|-----|-----|-------|------|----------|
| Regulasi Emosi | 91 | 18 | 38 | 28.64 | 4.92 | Sedang |
| Kontrol Diri | 91 | 22 | 48 | 36.11 | 5.21 | Tinggi |
| Agresivitas | 91 | 26 | 72 | 48.37 | 8.10 | Sedang |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi atlet Muaythai remaja berada pada kategori sedang ($M = 28,64$; $SD = 4,92$). Kontrol diri tergolong relatif tinggi ($M = 36,11$; $SD = 5,21$), sedangkan agresivitas berada pada kategori sedang ($M = 48,37$; $SD = 8,10$). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian atlet telah memiliki kemampuan pengelolaan diri yang cukup baik, namun kecenderungan agresivitas masih muncul dalam konteks pertandingan.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, peneliti melaksanakan uji prasyarat analisis yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas mengikuti distribusi normal sehingga memenuhi asumsi penggunaan analisis parametrik. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki pola hubungan yang linear. Ringkasan hasil uji normalitas dan uji linearitas disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig. | Keterangan |
|----------------|-------|------------|
| Regulasi Emosi | 0,200 | Normal |
| Kontrol Diri | 0,163 | Normal |
| Agresivitas | 0,091 | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 2, seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebaran data pada variabel regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas mengikuti distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut, maka data penelitian telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik, khususnya korelasi Pearson dan regresi berganda.

Tabel 3. Hasil uji Linearitas

| Hubungan | Sig. Deviation | Keterangan |
|------------------------------|----------------|------------|
| Regulasi Emosi → Agresivitas | 0,412 | Linear |
| Kontrol Diri → Agresivitas | 0,287 | Linear |

Hasil uji linearitas pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas serta antara kontrol diri dengan agresivitas memiliki nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti hubungan antarvariabel bersifat linear, sehingga asumsi linearitas sebagai prasyarat analisis korelasional telah terpenuhi. Dengan demikian, pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi berganda dapat dilanjutkan.

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis untuk menjawab pertanyaan utama penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda guna mengetahui hubungan dan kontribusi regulasi emosi serta kontrol diri terhadap agresivitas atlet Muaythai remaja. Adapun hasil analisis koefisien regresi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hubungan Regulasi Emosi dan kontrol diri dengan Agresivitas

| Hipotesis | Analisis | Koefisien | Sig | Keputusan |
|-----------|----------|-------------|-------|-----------|
| H1: RE-AG | Pearson | $r = -0,46$ | 0,000 | Diterima |
| H2: KD-AG | Pearson | $r = -0,52$ | 0,000 | Diterima |

Terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan agresivitas ($r = -0,46$; $p < 0,05$). Artinya, semakin baik kemampuan atlet dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan agresivitas yang muncul saat latihan maupun pertandingan. Kontrol diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan agresivitas ($r = -0,52$; $p < 0,05$). Atlet yang mampu menahan dorongan impulsif cenderung tidak mengekspresikan agresi berlebihan.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda

| R | R Square | Sig F |
|------|----------|-------|
| 0,61 | 0,37 | 0,000 |

Kedua variabel menjelaskan 37% variasi agresivitas, sisanya dipengaruhi faktor lain seperti iklim kompetisi, provokasi lawan, dan pengalaman bertanding.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Regresi Berganda

| Variabel | B | Beta | Sig |
|----------------|-------|-------|-------|
| Regulasi Emosi | -0,41 | -0,34 | 0,001 |
| Kontrol Diri | -0,48 | -0,39 | 0,000 |

Berdasarkan tabel koefisien regresi, diperoleh persamaan: $Y = 78,21 - 0,41X_1 - 0,48X_2$. Koefisien regresi pada variabel regulasi emosi bernilai $B = -0,41$ dengan signifikansi $p = 0,001$, menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif signifikan terhadap agresivitas. Artinya, semakin baik kemampuan atlet dalam mengelola dan mengendalikan emosinya, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif yang ditampilkan. Sementara itu, variabel kontrol diri memiliki koefisien $B = -0,48$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang juga menunjukkan pengaruh negatif signifikan terhadap agresivitas. Nilai koefisien beta terstandar pada kontrol diri ($\beta = -0,39$) lebih besar dibandingkan regulasi emosi ($\beta = -0,34$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor yang lebih dominan dalam menurunkan agresivitas atlet Muaythai remaja. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan kecenderungan agresivitas pada atlet, khususnya dalam konteks olahraga Muaythai yang sarat dengan kontak fisik dan tekanan emosional.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan tiga temuan pokok. Pertama, terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan agresivitas pada atlet Muaythai remaja. Kedua, kontrol diri berhubungan negatif lebih kuat dengan agresivitas dibandingkan regulasi emosi. Ketiga, kedua variabel tersebut secara simultan

menjelaskan 37% variasi agresivitas, dengan kontrol diri muncul sebagai prediktor paling dominan.

Temuan ini menegaskan bahwa agresivitas atlet tidak semata merupakan dorongan biologis, melainkan perilaku yang dimediasi oleh kapasitas psikologis dalam mengelola emosi dan impuls (Gross, 2015; Tangney et al., 2018). Dalam olahraga beladiri seperti Muaythai, agresi memang dibutuhkan sebagai energi kompetitif, namun harus tetap berada dalam koridor instrumental dan terkontrol (Maxwell & Moores, 2007). Dalam penelitian ini hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas dapat dipahami melalui mekanisme *cognitive reappraisal*. Dimana individu yang mampu menafsirkan ulang situasi emosional akan lebih mampu menekan ekspresi kemarahan yang tidak adaptif (Gutiérrez-Cobo et al., 2023; Jiang et al., 2018). Pada konteks pertandingan Muaythai, atlet kerap menghadapi provokasi fisik maupun verbal. Tanpa kemampuan regulasi emosi, rangsangan tersebut mudah berubah menjadi agresi reaktif yang merugikan performa (Din & Ahmad, 2021; Jones, 2012).

Temuan lainnya yang menarik adalah peran kontrol diri dalam agresivitas atlet remaja memiliki karakter yang kompleks dan tidak selalu bersifat linear. Secara umum, kontrol diri dipahami sebagai mekanisme psikologis untuk mengelola dorongan impulsif sehingga mampu menekan munculnya perilaku agresif. Atlet remaja dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan impuls negatif, yang berdampak pada perilaku bertanding yang lebih konstruktif dan sportif (Bahjatunnufuz et al., 2024). Dalam konteks olahraga, kontrol diri juga berfungsi sebagai moderator antara impulsivitas dan perilaku antisosial, sehingga meskipun atlet memiliki kecenderungan impulsif, risiko munculnya agresivitas dapat diminimalkan ketika kapasitas kontrol dirinya memadai (Congsheng & Bing, 2025). Namun, perspektif yang lebih kritis menunjukkan bahwa kontrol diri tidak selalu berperan sebagai faktor protektif. Dalam situasi kompetitif, kontrol diri justru dapat digunakan secara strategis untuk menyalurkan agresi demi mencapai tujuan performa, seperti memenangkan pertandingan. Agresi yang terarah dan terkendali ini sering kali dianggap sebagai bagian dari strategi bertanding yang “efektif” (Chester, 2024). Model jalur ganda menjelaskan bahwa orientasi waktu yang terlalu berfokus pada hasil jangka pendek dapat membuat kontrol diri berkontribusi pada peningkatan permusuhan dan agresi instrumental (Orkibi & Ronen, 2019). Dengan demikian, kontrol diri pada atlet remaja perlu dipahami sebagai konstruk yang memiliki peran ganda: sebagai faktor mitigasi yang menekan agresivitas, sekaligus sebagai mekanisme yang dapat memfasilitasi agresi ketika diarahkan pada tujuan kompetitif. Pemahaman terhadap dinamika ini penting dalam merancang intervensi psikologis di olahraga, agar kontrol diri tidak hanya menahan agresi, tetapi juga mengarahkan energi kompetitif atlet ke bentuk perilaku yang adaptif dan etis.

Kontribusi kedua variabel sebesar 37% menunjukkan bahwa agresivitas merupakan fenomena multidimensional, tetapi juga oleh konteks sosial tempat atlet berkembang. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif dalam olahraga merupakan hasil interaksi antara karakteristik pribadi dengan norma tim, gaya pelatihan, serta pengalaman kompetisi sebelumnya. Dari sisi personal, ciri kepribadian tertentu memiliki keterkaitan kuat dengan kecenderungan agresif, yang menegaskan bahwa perbedaan individu memainkan peran penting dalam

cara atlet merespons tekanan pertandingan (López et al., 2023). Selain itu, kemampuan penyesuaian emosional seperti regulasi emosi dan kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme rem internal yang membantu atlet mengelola impuls agresif secara lebih adaptif (Albouza et al., 2017).

Di sisi lain, faktor kontekstual juga memberi kontribusi signifikan. Norma tim dan gaya kepelatihan dapat menjadi lingkungan yang menekan atau justru memperkuat kecenderungan agresi, tergantung pada nilai-nilai yang dibangun dalam proses latihan (García et al., 2017). Pengalaman kompetisi sebelumnya turut membentuk pola perilaku atlet, di mana atlet yang lebih berpengalaman umumnya menunjukkan kapasitas regulasi diri yang lebih baik dalam menghadapi provokasi pertandingan (Drandrov, 2023). Oleh karena itu, meskipun pengaturan emosi merupakan elemen kunci, pengaruh eksternal seperti budaya tim dan tekanan kompetitif tidak dapat diabaikan. Kompleksitas ini menegaskan bahwa manajemen agresi pada atlet remaja memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan penguatan kapasitas psikologis individu dengan penciptaan iklim sosial olahraga yang suportif.

Dalam konteks klub-klub Muaythai di Lampung Utara, pembinaan masih didominasi orientasi fisik-teknik. Budaya latihan yang memaknai keberanian sebagai kesiapan menyerang berpotensi memperkuat agresi emosional apabila tidak diimbangi pendidikan psikologis. Padahal, riset pada olahraga combat menegaskan bahwa petarung elite justru dicirikan oleh kemampuan tetap tenang di bawah tekanan (Ruiz & Robazza, 2020).

Hasil penelitian ini merefleksikan bahwa kualitas atlet remaja tidak hanya ditentukan oleh kekuatan pukulan, tetapi oleh kemampuan menahan diri saat ingin memukul. Temuan ini mendukung rekomendasi pembinaan beladiri perlu memasukkan pelatihan pengendalian emosi, etika bertanding, dan refleksi pasca sparring agar agresi tetap bersifat instrumental (Maxwell & Moores, 2007). Bagi atlet usia 13–17 tahun, latihan regulasi emosi dan kontrol diri juga berfungsi sebagai pendidikan karakter. Olahraga seharusnya menjadi ruang belajar mengelola konflik, bukan memperpanjang pola kekerasan (Kavussanu & Boardley, 2009). Oleh karena itu, integrasi latihan mental seperti teknik pernapasan, self-talk, dan simulasi situasi provokatif menjadi kebutuhan mendesak dalam pembinaan Muaythai remaja.

Penelitian ini memiliki kelebihan dengan mengkaji regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan dalam menjelaskan agresivitas atlet pada olahraga kontak penuh, yaitu Muay Thai. Selain itu, penelitian ini melibatkan atlet remaja yang aktif bertanding dalam konteks pembinaan klub daerah, sehingga memberikan gambaran empiris mengenai dinamika psikologis atlet pada tahap pembinaan awal. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa agresivitas atlet Muaythai remaja lebih merupakan masalah pengendalian psikologis dibanding kebutuhan teknis bertanding. Hal ini menguatkan pandangan bahwa pada olahraga Muaythai, agresivitas yang tidak terkontrol muncul ketika atlet gagal melakukan reappraisal emosi dan menahan impuls. Berbeda dari studi cabang lain yang menilai agresivitas sebagai karakter bawaan, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menyerang lebih bersifat regulatif dan dapat dilatih melalui mekanisme kontrol diri. Implikasinya, program latihan di klub perlu memasukkan pelatihan regulasi emosi berbasis olahraga, simulasi provokasi terkontrol, serta

latihan pengambilan keputusan agar agresivitas berubah menjadi agresi instrumental yang adaptif. Temuan pada konteks klub Lampung Utara juga memperluas bukti bahwa intervensi psikologis relevan bagi atlet remaja yang masih berada pada tahap perkembangan identitas dan kontrol perilaku. Dukungan pelatih penting berkelanjutan.

Keterbatasan penelitian dengan desain cross-sectional yang belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara kuat, penggunaan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, serta cakupan sampel yang hanya berasal dari klub-klub Muaythai di Lampung Utara sehingga generalisasi masih terbatas. Selain itu, penelitian belum memasukkan variabel kontekstual seperti gaya kepelatihan, iklim kompetisi, dan pengalaman bertanding. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, menambahkan variabel mediator maupun moderator, serta melibatkan sampel yang lebih luas. Secara praktis, klub perlu mengintegrasikan latihan regulasi emosi dan kontrol diri dalam program pembinaan agar agresivitas atlet remaja dapat diarahkan menjadi perilaku bertanding yang lebih adaptif dan sportif.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri berhubungan negatif signifikan dengan agresivitas pada atlet Muaythai remaja, baik secara parsial maupun simultan. Atlet yang mampu mengelola emosi secara adaptif serta memiliki kemampuan menahan impuls dan mematuhi aturan pertandingan cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih rendah ketika berlatih maupun bertanding. Hasil regresi menunjukkan kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 37% terhadap variasi agresivitas, dengan kontrol diri memiliki pengaruh relatif lebih dominan dibanding regulasi emosi. Temuan ini menegaskan bahwa agresivitas dalam olahraga bela diri tidak semata bersumber dari karakter cabang olahraga, tetapi sangat dipengaruhi oleh kapasitas psikologis regulatif atlet, sehingga penguatan aspek mental menjadi elemen penting dalam pembinaan atlet Muaythai remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Program Studi Pendidikan Jasmani

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Albouza, Y., d'Arripe-Longueville, F., & Corrion, K. (2017). Role of resistive self-regulatory efficacy and moral disengagement in the relationship between values and aggressiveness in athletes. *International Journal of Behavioral Research and Psychology*, 5(1), 209–217. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1700037>

- Bahjatunnufuz, Y. H., Sudirman, D. F., & Nimatuzahroh, N. (2024). The Influence of Self-Control on Aggressiveness in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 1(3), 146–157. <https://doi.org/10.70177/ijeep.v1i3.1033>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29267>
- Chester, D. S. (2024). Aggression as successful self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2), e12832. <https://doi.org/10.1111/spc3.12832>
- Congsheng, L., & Bing, S. (2025). Impulsivity and Antisocial Behavior in Sports: The Moderating Role of Self-Control. *Physiology & Behavior*, 115158. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.115158>
- DeWall, C. N., Finkel, E. J., & Denson, T. F. (2011). Self-control inhibits aggression. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 458–472. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00363.x>
- Din, N. S. B. M., & Ahmad, M. (2021). Emotional regulation on negative affect and aggression: A review. *Asian People Journal (APJ)*, 4(2), 29–44. <https://doi.org/10.37231/apj.2021.4.2.281>
- Drandrov, G. L. (2023). Tempat dan peran agresi dan agresivitas dalam aktivitas olahraga. *Общество: Социология, Психология, Педагогика*, (8 (112)), 100–105. <https://doi.org/10.24158/spp.2023.8.13>
- Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahan Udara Sedang 8. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34318>
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys: A look back and a look ahead. *Internet Research*, 28(4), 854–887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics 5th ed.* UK: University of Sussex. 5th Edition, Sage, Newbury Park.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1990). *How to design and evaluate research in education*. ERIC. (8th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- García, H. G., Muñoz, A. P., & de Los Fayos, E. J. G. (2017). Revisión de la agresión en deportistas: variables influyentes y evaluación. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 12(1), 91–98.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in

- youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage learning Hampshire. 8th Edition, Pearson, Upper Saddle River.
- Havadar, T., Kalkavan, A., & Özen, G. (2024). *Psychological Health in Male Athletes: The Effect of Perceived Coaching Behaviors on Male Athletes' Anger and Aggression Levels*. <https://doi.org/10.20944/preprints202402.1657.v2>
- Jiang, Q., Hou, L., Wang, H., & Li, C. (2018). The effect of cognitive reappraisal on reactive aggression: An fMRI study. *Frontiers in Psychology*, 9, 1903. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01903>
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 154–172. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0008>
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97–117. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.97>
- Kennedy, I. (2022). Sample size determination in test-retest and Cronbach alpha reliability estimates. *British Journal of Contemporary Education*, 2(1), 17–29. <https://doi.org/10.52589/BJCE-FY266HK9>
- Khumas, A., Asnidar, A., & Ridfah, A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Verbal pada Atlet di Perguruan Pencak Silat X Kabupaten Gowa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3). <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i3.61651>
- López, E. G. de L. F., de Los Fayos, E. J. G., & Montero, F. J. O. (2023). Ira y Personalidad como dos factores relacionados en el deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 23(1), 21–37. <https://doi.org/10.6018/cpd.533361>
- Lulu, Z., Huimin, L., & Hua, S. (2025). Effect of emotional regulation on performance of shooters during competition: An ecological momentary assessment study. *PloS One*, 20(3), e0318872. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318872>
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 279–289. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00007-4](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00007-4)
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.002>
- Mazzanti, M., Masini, A., Sanmarchi, F., Dallolio, L., & Mascherini, G. (2025). Aggression and sport: A cross-sectional study on behavioral tendencies of athletes. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 42, 982–988. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.03.001>
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2019). A dual-pathway model linking self-control skills to aggression in adolescents: Happiness and time perspective as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 729–742. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9967-1>

- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Predoiu, R., Piotrowski, A., Stan, E. A., Ciolacu, M. V., Bitang, A., Croitoru, D., & Cosma, G. (2024). Explicit and indirect, latency-based measure of aggression in striking combat sports. *Frontiers in Psychology, 15*, 1451244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451244>
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 16*(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(3), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.005>
- Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). Emotion regulation. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 263–280). Routledge.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt.
- Stepanyan, A., & Nadoyan, A. (2024). Characteristics of the manifestation and exhibition of muay tay athlete's stress resistance and self-control behavior. *Modern Psychology, 7*(1 (14)), 3–14. <https://doi.org/10.46991/SBMP/2024.7.1.003>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 335–350. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1010047>
- Universitas Muhammadiyah Kotabumi. (2025). *Kejuaraan Muaythai Se-Sumbagsel: Kontingen UMKO raih 6 emas dan 6 perak di Bandar Lampung*. <https://www.umko.ac.id/2025/02/17/kejuaraan-muaythai-se-sumbagsel-kontingen-umko-raih-6-emas-dan-6-perak-di-bandar-lampung/>