

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Trading Pada Trader Forex Pemula di Jawa Tengah

Alya Mazaya¹, Joko Kuncoro²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

kuncoro@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan trading pada trader forex pemula di Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 112 trader forex pemula di Jawa Tengah yang diperoleh menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara studi pendahuluan dan penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala pengambilan keputusan berisi 38 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,919 dan skala regulasi emosi berisi 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,814. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment (r_{xy}) sebesar 0,555 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan trading pada trader forex pemula di Jawa Tengah. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik pengambilan keputusan trading yang dilakukan.

Kata Kunci: regulasi emosi, pengambilan keputusan, trading forex.

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional regulation on trading decision-making among novice forex traders in Central Java. This study employs a quantitative approach. The sample consisted of 112 novice forex traders in Central Java, selected using purposive sampling. Data collection was conducted through preliminary interviews and the distribution of questionnaires using a Likert scale. The scales used in this study consisted of a decision-making scale containing 38 items with a reliability coefficient of 0.919 and an emotion regulation scale containing 26 items with a reliability coefficient of 0.814. Data analysis used Pearson's Product-Moment correlation (r_{xy}) of 0.555 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The results indicate a positive relationship between emotional regulation and trading decision-making among novice forex traders in Central Java. The higher the level of emotional regulation, the better the trading decisions made.

Keywords: emotion regulation, decision-making, forex trading

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong perubahan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang investasi dan perdagangan keuangan. Salah satu bentuk investasi digital yang mengalami peningkatan cukup pesat adalah foreign exchange (forex). Forex merupakan aktivitas perdagangan mata uang asing yang dilakukan secara global dengan tingkat likuiditas tinggi dan pergerakan harga yang sangat fluktuatif. Kondisi pasar yang bergerak cepat membuat aktivitas trading forex memiliki peluang keuntungan yang besar, namun juga mengandung risiko kerugian yang tinggi. Kemudahan akses melalui platform digital menyebabkan aktivitas trading forex semakin diminati oleh masyarakat, khususnya generasi muda yang akrab dengan perkembangan teknologi dan media digital.

Peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas trading juga terjadi di Indonesia, termasuk di wilayah Jawa Tengah. Otoritas Jasa Keuangan menunjukkan bahwa jumlah investor pasar modal di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dengan dominasi usia produktif dan generasi muda. Trader forex pemula umumnya tertarik pada fleksibilitas trading, potensi keuntungan cepat, serta kemudahan akses melalui aplikasi trading digital. Namun, tingginya minat terhadap trading forex tidak selalu diiringi dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi dinamika pasar yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Banyak trader pemula mengalami kerugian akibat keputusan transaksi yang dilakukan secara impulsif tanpa pertimbangan yang matang.

Trading forex merupakan aktivitas yang menuntut kemampuan pengambilan keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi penuh risiko. Pengambilan keputusan dipahami sebagai proses memilih satu alternatif tindakan dari berbagai pilihan yang tersedia berdasarkan pertimbangan tertentu (Janis & Mann, 1977). Dalam konteks trading, proses pengambilan keputusan menjadi lebih kompleks karena individu dihadapkan pada perubahan harga yang cepat, tekanan waktu, serta kemungkinan keuntungan dan kerugian secara langsung. Kondisi tersebut menyebabkan keputusan trading tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan analisis teknikal dan fundamental, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu ketika menghadapi tekanan pasar.

Pada praktiknya, banyak trader forex pemula mengalami kesulitan dalam mempertahankan keputusan yang rasional ketika berada dalam kondisi emosional tertentu. Pergerakan pasar yang fluktuatif sering kali memunculkan rasa takut, cemas, panik, maupun dorongan untuk segera memperoleh keuntungan. Emosi tersebut dapat memengaruhi proses evaluasi informasi sehingga individu menjadi lebih impulsif dalam mengambil keputusan. Kahneman dan Tversky (1979) menjelaskan bahwa individu dalam kondisi berisiko cenderung mengalami bias kognitif dan lebih sensitif terhadap kerugian dibandingkan keuntungan. Akibatnya, keputusan yang diambil sering kali tidak lagi berdasarkan analisis objektif, tetapi dipengaruhi oleh respons emosional sesaat.

Fenomena tersebut juga terlihat pada trader forex pemula di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa trader forex pemula, diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi floating loss maupun pergerakan harga yang sangat cepat. Responden mengaku merasa panik, takut mengalami kerugian lebih besar, serta sering mengambil keputusan secara spontan tanpa mengikuti rencana

trading yang telah dibuat sebelumnya. Selain itu, beberapa responden juga mengakui masih sering melanggar aturan manajemen risiko karena dorongan emosional untuk segera mengembalikan kerugian ataupun mempertahankan keuntungan yang sedang diperoleh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam menentukan kualitas pengambilan keputusan trading.

Salah satu faktor psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap pengambilan keputusan trading adalah regulasi emosi. Gross dan John (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Regulasi emosi membantu individu untuk tetap tenang, berpikir objektif, serta mengendalikan impuls ketika menghadapi tekanan maupun situasi yang tidak pasti. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mempertahankan fokus, mengevaluasi risiko secara rasional, serta mengambil keputusan secara lebih terarah dibandingkan individu yang kurang mampu mengendalikan emosinya.

Dalam konteks trading forex, regulasi emosi menjadi aspek yang penting karena aktivitas trading sangat berkaitan dengan tekanan psikologis. Trader yang tidak mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung lebih mudah mengalami panic trading, overtrading, maupun fear of missing out yang dapat memicu keputusan transaksi secara impulsif. Sebaliknya, trader dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu mempertahankan konsistensi terhadap strategi trading yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Lerner dkk. (2015) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi berpengaruh terhadap kualitas pengambilan keputusan individu dalam situasi berisiko tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Panno dkk. (2018) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik mampu membantu individu mengurangi bias kognitif dalam proses pengambilan keputusan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Penelitian Kumalawati dan Prahara (2020) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan kualitas pengambilan keputusan pada trader. Penelitian Ubaidillah (2014) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh tekanan emosional ketika mengambil keputusan. Meskipun demikian, penelitian mengenai regulasi emosi pada trader forex pemula di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya pada konteks trader forex pemula di Jawa Tengah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas aspek kecerdasan emosional secara umum dan belum secara spesifik mengkaji regulasi emosi sebagai faktor psikologis yang memengaruhi pengambilan keputusan trading.

Selain itu, trader forex pemula memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan trader berpengalaman. Trader pemula umumnya masih berada pada tahap adaptasi terhadap kondisi pasar sehingga lebih rentan mengalami tekanan emosional ketika menghadapi kerugian maupun ketidakpastian pasar. Kurangnya pengalaman menyebabkan trader pemula lebih mudah dipengaruhi rasa takut, cemas, maupun keinginan memperoleh keuntungan secara cepat. Kondisi tersebut membuat regulasi emosi menjadi semakin penting dalam membantu trader pemula mempertahankan objektivitas ketika mengambil keputusan trading.

Secara teoritis, hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan dapat dijelaskan melalui proses pengendalian emosi terhadap fungsi kognitif individu. Emosi

yang tidak terkendali dapat mengganggu proses perhatian, evaluasi risiko, dan pertimbangan alternatif keputusan sehingga individu cenderung mengambil keputusan secara impulsif. Sebaliknya, regulasi emosi membantu individu mengendalikan respons emosional sehingga proses berpikir tetap berjalan secara rasional dan sistematis. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai pengendali reaksi emosional, tetapi juga menjadi faktor psikologis yang memengaruhi kualitas pengambilan keputusan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa aktivitas trading forex tidak hanya membutuhkan kemampuan analisis pasar, tetapi juga membutuhkan kemampuan psikologis dalam mengelola emosi. Regulasi emosi dipandang sebagai faktor penting yang dapat membantu trader forex pemula mengambil keputusan secara lebih rasional, objektif, dan konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan trading pada trader forex pemula di Jawa Tengah. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki trader forex pemula, maka semakin baik pula kualitas pengambilan keputusan trading yang dilakukan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel, yaitu pengambilan keputusan trading sebagai variabel dependen (Y) dan regulasi emosi sebagai variabel independen (X). Pengambilan keputusan trading merupakan proses individu dalam menentukan tindakan transaksi berdasarkan pertimbangan risiko dan kondisi pasar, sedangkan regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Kedua variabel diukur menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Populasi penelitian ini adalah trader forex pemula di Jawa Tengah dengan kriteria berusia 18–30 tahun, memiliki pengalaman trading ≤ 2 tahun, dan menggunakan akun riil pada broker forex. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 112 trader forex pemula. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial dan komunitas trading.

Instrumen penelitian terdiri dari skala pengambilan keputusan trading dan skala regulasi emosi. Skala pengambilan keputusan trading disusun berdasarkan aspek *task*, *subject*, dan *context*, sedangkan skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification*. Uji validitas dilakukan melalui professional judgment dan uji daya beda aitem menggunakan korelasi Product Moment dengan kriteria koefisien $> 0,25$. Hasil reliabilitas menunjukkan skala pengambilan keputusan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,919 dan skala regulasi emosi sebesar 0,814.

Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan SPSS versi 26 untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan trading pada trader forex pemula di Jawa Tengah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan setelah semua data penelitian terkumpul. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas yang dilakukan untuk memastikan data sesuai dan memenuhi kriteria. Uji hipotesis dan uji deskriptif berguna untuk menggambarkan karakteristik dari subjek penelitian.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sebagai salah satu syarat sebelum melakukan analisis regresi. Pengujian pada penelitian ini menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan IBM SPSS Statistics dan dilakukan terhadap nilai residual, yaitu selisih antara nilai prediksi dengan nilai sebenarnya pada model regresi. Penggunaan uji normalitas residual dinilai sesuai karena jumlah subjek dalam penelitian ini cukup besar. Dasar pengambilan keputusan dilihat dari nilai signifikansi (Asymp. Sig.), yaitu data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan dinyatakan tidak normal apabila nilainya lebih kecil dari 0,05. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	p	Ket
Pengambilan Keputusan	148,76	16,342	0,097	0,012	<0,05	Tidak Normal
Regulasi Emosi	90,20	12,676	0,061	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, variabel pengambilan keputusan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal. Sedangkan variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) sehingga berdistribusi normal. Namun demikian, berdasarkan hasil uji normalitas residual menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,051 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sehingga residual dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi tetap terpenuhi.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dengan pengambilan keputusan *trading* pada *trader* forex pemula. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS versi 26. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini dilihat dari nilai signifikansi *Deviation from Linearity*. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linear, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear. Berdasarkan hasil uji linieritas, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 ($<0,05$) dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,248 ($>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dan pengambilan keputusan *trading* pada *trader forex* pemula di Jawa Tengah.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians pada residual. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Pada penelitian ini, pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser melalui program SPSS versi 26. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka menunjukkan adanya heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, diperoleh nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,769 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis regresi linear sederhana.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil uji asumsi sebelumnya, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 26. Teknik analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan.

Hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = 0,555$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik pengambilan keputusan trading pada *trader forex* pemula di Jawa Tengah.

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai skor yang diperoleh subjek berdasarkan hasil pengukuran pada variabel penelitian. Selain itu, analisis ini juga bertujuan untuk menjelaskan kondisi subjek sesuai dengan atribut yang diteliti. Pengelompokan subjek dilakukan menggunakan distribusi normal dengan dasar norma kategorisasi hipotetik, sehingga subjek dapat dibagi ke dalam beberapa kategori tingkat skor pada masing-masing variabel penelitian.

Norma kategorisasi digunakan untuk menentukan posisi skor subjek pada rentang tertentu, mulai dari kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik mengacu pada pendapat Azwar (2017). Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Norma

Rentang Skor	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} < X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} < X < M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Mean hipotetik

SD = Standar deviasi hipotetik

X = Skor yang diperoleh subjek.

Deskripsi Data Skor Pengambilan Keputusan

Skala pengambilan keputusan disusun menggunakan 38 aitem pernyataan yang memiliki nilai daya beda aitem tinggi dan masing-masing diberikan skor berkisar 1-5. Skor minimum hipotetik yang akan diperoleh dari responden yaitu 38 dari (38×1) dan skor maksimum hipotetik yang akan diperoleh dari responden yaitu 190 dari (38×5) . Rentang skala hipotetik yang diperoleh adalah 152 dari $(190 - 38)$ dengan perolehan mean hipotetik sebesar 114 dari $((38 + 190) : 2)$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 25 yang berasal dari $((190 - 38) : 6)$. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh skor empirik minimum sebesar 90 dan skor empirik maksimum sebesar 187 dengan mean empirik sebesar 147,46 serta standar deviasi empirik sebesar 18,298. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Skor Skala Pengambilan Keputusan

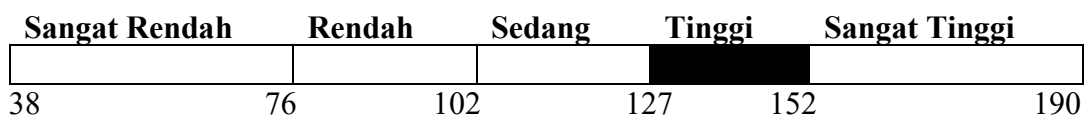
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	90	38
Skor Maksimum	187	190
Mean	147,46	114
Standar Deviasi	18,298	25

Berdasarkan data diatas, *mean* empirik lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat pengambilan keputusan pada responden penelitian cenderung tinggi.

Adapun norma subjek pada skala pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Norma Skala Pengambilan Keputusan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 152$	Sangat Tinggi	45	40,2%
$127 < X \leq 152$	Tinggi	52	46,4%
$102 < X \leq 127$	Sedang	13	11,6%
$77 < X \leq 102$	Rendah	2	1,8%
$X \leq 76$	Sangat Rendah	0	0%
Total		112	100%



Gambar 1. Kategorisasi Norma Skala Pengambilan Keputusan

Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun menggunakan 26 aitem pernyataan yang memiliki nilai daya beda aitem tinggi dan masing-masing diberikan skor berkisar 1-5. Skor minimum hipotetik yang akan diperoleh dari responden bernilai 26 dari perhitungan (26×1) . Skor maksimum hipotetik yang akan diperoleh adalah 130 dari perhitungan (26×5) . Rentang skala hipotetik yang diperoleh adalah 104 dari $(130 - 26)$ dengan perolehan mean hipotetik sebesar 78 dari $((130 + 26) : 2)$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 17

yang berasal dari $((130 - 26) : 6)$. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh skor empirik minimum sebesar 58 dan skor empirik maksimum sebesar 120 dengan mean empirik sebesar 90,51 serta standar deviasi empirik sebesar 12,776. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	58	26
Skor Maksimum	120	130
Mean	90,20	78
Standar Deviasi	12,676	17

Berdasarkan data diatas, mean empirik lebih rendah dibandingkan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada responden penelitian cenderung sedang.

Tabel 6. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 132$	Sangat Tinggi	0	0%
$110 < X \leq 132$	Tinggi	4	3,6%
$88 < X \leq 110$	Sedang	61	54,5%
$66 < X \leq 88$	Rendah	43	38,4%
$X \leq 66$	Sangat Rendah	4	3,6%
Total		112	100%



Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan *trading* pada *trader forex* pemula di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,555$ dengan taraf signifikansi $p < 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan *trading* pada *trader forex* pemula di Jawa Tengah.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,555 menunjukkan hubungan yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan pengambilan keputusan *trading*, meskipun bukan menjadi satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kualitas keputusan *trading* pada *trader forex* pemula. Dalam aktivitas *trading forex*, individu dihadapkan pada kondisi pasar yang fluktuatif, penuh risiko, dan sering menimbulkan tekanan psikologis seperti rasa takut, panik, cemas, maupun dorongan untuk memperoleh keuntungan secara cepat. Kondisi emosional tersebut dapat memengaruhi proses berpikir individu dalam menentukan keputusan *trading*.

Berdasarkan deskripsi data penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengambilan keputusan pada kategori tinggi yaitu sebanyak 52 responden (46,4%), sedangkan regulasi emosi mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 48 responden (42,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengambilan

keputusan *trading* pada *trader* forex pemula dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola kondisi emosional ketika menghadapi situasi market yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Regulasi emosi yang baik membantu individu tetap berpikir lebih objektif sehingga keputusan *trading* yang diambil tidak hanya berdasarkan dorongan emosional sesaat.

Pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori Thompson (1994) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam aktivitas *trading*, kemampuan memonitor emosi membantu *trader* menyadari munculnya rasa takut, panik, maupun serakah ketika market bergerak tidak sesuai harapan. Kemampuan mengevaluasi emosi membantu *trader* menilai apakah kondisi emosional yang dirasakan dapat mengganggu objektivitas berpikir. Selanjutnya, kemampuan memodifikasi emosi membantu individu mengendalikan respon emosional agar tetap menjalankan *trading* plan dan manajemen risiko secara konsisten.

Pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan juga dapat dijelaskan melalui Decision Making Questionnaire (DMQ) yang dikembangkan oleh Lizarraga et al. (2009) yang terdiri dari aspek *task*, *subject*, dan *context*. Aspek *task* berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami tugas dan mempertimbangkan risiko sebelum mengambil keputusan. Aspek *subject* berkaitan dengan karakteristik individu seperti kontrol diri, keyakinan, dan kesiapan psikologis dalam mengambil keputusan. Sementaraitu, aspek *context* berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan keputusan dengan situasi dan kondisi lingkungan yang dihadapi. Pada aktivitas *trading*, regulasi emosi berpengaruh terhadap ketiga aspek tersebut karena kondisi emosional yang tidak stabil dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengevaluasi informasi, mempertimbangkan risiko, serta menentukan keputusan secara objektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Kumalawati dan Prahara (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan impuls dan mengambil keputusan secara lebih adaptif. Penelitian Ubaidillah (2014) juga menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil keputusan. Selain itu, penelitian ini mendukung pendapat Ong (2016) yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam *trading* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan analisis teknikal dan money management, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan mengelola kondisi psikologis selama proses *trading* berlangsung.

Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan kondisi subjek penelitian yaitu *trader* forex pemula di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, beberapa responden mengaku sering merasa takut kehilangan modal, panik saat market bergerak cepat, dan tergesa-gesa ketika ingin mengembalikan kerugian. Kondisi tersebut menyebabkan responden terkadang melakukan *overtrading*, membuka posisi tanpa analisis yang matang, maupun melanggar aturan manajemen risiko yang telah dibuat sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa *trader* pemula masih rentan dipengaruhi oleh kondisi emosional saat melakukan *trading*.

Pengaruh regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan dalam penelitian ini dapat terjadi karena *trading* merupakan aktivitas yang penuh tekanan psikologis dan

ketidakpastian. Pergerakan market yang cepat sering memunculkan emosi negatif seperti takut mengalami kerugian, panik ketika market bergerak cepat, maupun rasa serakah ketika memperoleh keuntungan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara berpikir individu dalam menentukan keputusan *trading*. Individu yang tidak mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah melakukan *overtrading*, menutup posisi terlalu cepat, atau justru menahan posisi loss terlalu lama karena dipengaruhi emosi sesaat. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol diri dan tetap berpegang pada rencana *trading* yang telah dibuat sebelumnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap pengambilan keputusan trading pada trader forex pemula di Jawa Tengah.
2. Trader forex pemula yang memiliki regulasi emosi tinggi cenderung mampu mengambil keputusan trading secara lebih rasional, objektif, dan konsisten sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.
3. Regulasi emosi membantu trader forex pemula dalam mengendalikan rasa takut, panik, dan impulsivitas ketika menghadapi kondisi pasar yang fluktuatif sehingga dapat meminimalkan pengambilan keputusan secara terburu-buru.
4. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki trader forex pemula, maka semakin baik pula kualitas pengambilan keputusan trading yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aluja, A., Escorial, S., García, L. F., García, Ó., & Blanch, A. (2023). Decision-making styles and personality traits: Validation of the Melbourne Decision Making Questionnaire. *Current Psychology*, 42(3), 1–12.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Bank Indonesia. (2023). *Laporan perkembangan transaksi valuta asing di Indonesia tahun 2023*. Bank Indonesia.
- Chaurasia, S., & Murari, K. (2024). Decision-making behavior in financial trading under uncertainty. *International Journal of Behavioral Finance*, 9(1), 45–57.
- Dunan, H., & Karundeng, R. (2025). Pengaruh self-control terhadap pengambilan keputusan trading pada trader muda. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 55–68.
- Galapos. (2025). *Gofar Hilman mengaku rugi miliaran rupiah dari trading*. <https://galapos.id>
- Garling, T., Kirchler, E., Lewis, A., & van Raaij, F. (2018). Psychology, financial decision making, and financial crises. *Psychology & Marketing*, 26(1), 1–15.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Terjemahan). Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1). <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). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hutabarat, R., & Batubara, M. (2023). Analisis perkembangan pasar forex dan perilaku investor di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan*, 11(2), 120–132.
- Iffah, N. (2012). Hubungan regulasi emosi dengan pengambilan keputusan pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 77–85.
- Indovestory. (2025). *Pengalaman trader pemula menghadapi kerugian besar di pasar forex*. <https://indovestory.com>
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Jansen, D. W., & Nikiforov, A. (2016). Fear and greed in financial markets. *Journal of Behavioral Finance*, 17(2), 123–134.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2). <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Kotler, P. (2000). *Manajemen pemasaran* (Edisi Milenium). Prenhallindo.
- Kumalawati, D., & Prahara, S. A. (2020). Regulasi emosi dan pengambilan keputusan pada trader forex. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 101–112.
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>

- Lizárraga, M. L. S., Baquedano, M. T. S., & Cardelle-Elawar, M. (2009). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction, 19*(5). <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2008.05.002>
- Maulana, R. (2018). Pengaruh regulasi emosi terhadap kemampuan pengambilan keputusan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 7*(1), 44–53.
- May, R. (2017). *Trading in the zone: Master the market with confidence, discipline and a winning attitude*. Prentice Hall.
- Media Indonesia. (2025). *Kenwilboy ungkap pengalaman gagal dalam trading forex*. <https://mediaindonesia.com>
- Ong, M. (2016). *Trading psychology and discipline*. Wiley.
- Otoritas Jasa Keuangan. (2022). *Survei nasional literasi dan inklusi keuangan tahun 2022*. Otoritas Jasa Keuangan.
- Panno, A., Lauriola, M., & Figner, B. (2018). Emotion regulation and risk taking: Predictive relationships. *Journal of Behavioral Decision Making, 31*(5), 1–12.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Safitri, R., Sari, D., & Gusnardi. (2014). Analisis perdagangan valuta asing (foreign exchange) di Indonesia. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Riau, 1*(2), 1–15.
- Sari, D., Putri, A., & Rahman, F. (2025). Pengambilan keputusan dalam perspektif psikologi modern. *Jurnal Psikologi Nusantara, 13*(1), 22–35.
- Sefdaeniyo, A., Putra, M., & Lestari, N. (2022). Kecerdasan emosional dan keputusan trading pada investor muda. *Jurnal Psikologi dan Investasi, 4*(1), 33–45.
- Sespajayadi, R. (2012). Analisis teknikal dan fundamental dalam trading forex. *Jurnal Ekonomi Bisnis, 7*(1), 50–61.
- Siagian, S. P. (1988). *Teori dan praktik pengambilan keputusan*. Haji Masagung.
- Simon, H. A. (1979). Rational decision making in business organizations. *American Economic Review, 69*(4), 493–513.
- Sofyanty, D. (2019S). Stres psikologis pada trader pemula dalam aktivitas trading online. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 8*(2), 90–101.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x [PubMed: 7984164].
- Ubaidillah, M. (2014). *Hubungan regulasi emosi dengan pengambilan keputusan pada trader forex* [Skripsi, Universitas Islam Negeri].
- Vohra, N., & O’Creevy, M. F. (2011). Learning to trade: Trading experiences and decision-making behavior. *Journal of Behavioral Finance*, 12(1), 1–15.
- Wang, Y., Chen, L., & Zhao, H. (2024). Decision-making questionnaire development and validation in dynamic contexts. *Current Psychology*, 43(5), 1–15.
- Wiene, R. (2010). Decision making behavior in foreign exchange trading. *International Journal of Finance and Economics*, 5(2), 77–86.
- .