

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan Oleh:

ERY SULISTYO

F 100 080 181

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**

Diajukan Oleh:

ERY SULISTYO

F 100 080 181

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

Diajukan oleh :

ERY SULISTYO

F 100 080 181

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Dra. Partini M.Si

Tanggal, Desember 2014

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

Diajukan oleh :

ERY SULISTYO

F 100 080 181

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal Desember 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Dra. Partini , M.Si



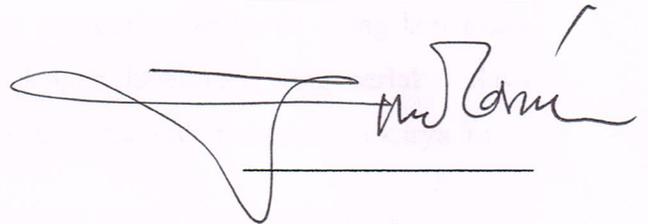
Penguji Pendamping I

Dra. Wiwien Dinar P., M.Si



Penguji Pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si



Surakarta, 12 Desember 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



(Dr. Taufik, M.Si)

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Ery Sulisty

Partini

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Erysulisty77@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan. Regulasi emosi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Subjek penelitian ini berjumlah 74 orang atlet yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola, Bola Voli dan Bola Basket UMS. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala kecemasan menghadapi pertandingan dan dianalisis dengan teknik analisis *product moment*.

Kesimpulan hipotesis ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan begitu juga sebaliknya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r_{xy} = -0,342$ dengan $\text{sig.} = 0,001$ ($p < 0,01$). (2) Tingkat regulasi emosi pada subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 86,73 sedangkan rerata hipotetik sebesar 84. (3) Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 41,39 sedangkan rerata hipotetik sebesar 50. (4) Sumbangan efektif (SE) variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 11,7% Hal ini berarti masih terdapat 88,3% variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan diluar variabel regulasi emosi

Kata kunci : *atlet, kecemasan menghadapi pertandingan dan regulasi emosi*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan dengan rutin dan tidak berlebihan akan membuat manusia menjadi sehat dan kuat secara jasmani maupun rohani atau dalam istilah yang populer *mens sana in corpore sano*. Hal ini merupakan bukti penting bahwa sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat.

Perguruan tinggi UMS (Universitas Muhammadiyah Surakarta) memiliki UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) olahraga beregu diantaranya UBV (Unit Bola Voli) UBB (Unit Bola Basket) dan USB (Unit Sepak Bola). Pada periode 2012 sampai 2013 UKM tersebut berhasil meraih juara dalam beberapa turnamen antar universitas yang diadakan di Surakarta. Namun dalam turnamen di luar kota Surakarta UKM ini pada periode tersebut belum bisa meraih juara. Setiap akan bertanding tim UMS sudah melakukan latihan keras dengan melakukan TC (*training*

center) selama 1-2 bulan sebelum pertandingan. Para atlet yang ada dalam tim tersebut adalah atlet pilihan pelatih yang merupakan atlet terbaik dari banyaknya anggota yang ada dalam UKM tersebut. Pemain cadangan yang ada dalam setiap tim juga memiliki kualitas yang sama dengan tim inti pada masing-masing UKM tersebut. Namun belum juga meraih juara di luar kota Surakarta. Hal ini yang menyebabkan peneliti untuk mengadakan penelitian mengapa tim UMS belum bisa meraih juara.

Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih. Menurut peneliti, faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Atlet harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi

puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan

menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006).

Dari hasil pengambilan data awal untuk menentukan faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan dengan sampel yang peneliti gunakan adalah 25 orang subjek atlet bola basket. Subjek diberikan angket kecemasan dengan beberapa pilihan yang diambil dari faktor yang mempengaruhi kecemasan. Diperoleh bahwa regulasi emosi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi pertandingan yaitu dengan

prosentase sebesar 40%. Hasil tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Miftakhul Jannah terhadap 51 orang atlet lari 100 meter perorangan yang mengikuti POMNAS XII tahun 2011 menunjukkan aspek psikologis yang berupa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pencapaian prestasi atlet. Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugas geraknya secara efektif. Efektivitas gerak yang dilakukan akan meningkatkan efisiensi waktu dalam kompetisi.

(<http://www.ugm.ac.id/en/post/page?id=4719>)

Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan pada diri peneliti yaitu apakah ada hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan ?,

sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan ”

LANDASAN TEORI

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan mengancam dalam memperebutkan objek yang sama.

Menurut Blackburn dan Davidson (1990), aspek-aspek kecemasan secara umum meliputi: Suasana hati, Pikiran, Motivasi. Perilaku, Reaksi biologis.

Menurut Kendall dan Hammen (dalam Maryam, 2013) faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan antara lain: Genetik, Perilaku, Kognitif

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk

memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul untuk mencapai tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) sehingga dapat diekspresikan secara tepat dengan lingkungan.

Garnerfski & Kraaij (2007) menjabarkan aspek – aspek dari regulasi emosi tersebut diantaranya : Menyalahkan diri sendiri, Penerimaan, Pemahaman ulang, Pemusatan ulang positif, Pemusatan ulang pada perencanaan, Penilaian ulang positif, Meletakkan pada perspektif, Perusakan, Menyalahkan orang lain.

Menurut Lane dkk. (Stanley dkk., 2012) bahwa emosi mempengaruhi proses dan hasil kinerja atletik dan bahwa beberapa emosi seperti kemarahan dan kecemasan mungkin terkait dengan kinerja baik berhasil dan tidak berhasil. Atlet harus mencapai dan mempertahankan kondisi emosional yang optimal sebelum dan selama kompetisi dengan terus mengelola emosi yang atlet miliki dan

diharapkan tidak terjadi reaksi emosional negatif yang tidak diinginkan.

Penelitian yang dilakukan Meskhini dan Mousavi (2011) menunjukkan bahwa *mental imagery* jauh akan mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan kinerja mereka khususnya jika strategi psikologis lain seperti berbicara pada diri , relaksasi dan menentukan tujuan disertakan dan tugas yang berhubungan sangat akrab bagi individu. Pengelolaan dalam diri yang khususnya pada emosi juga ikut mempengaruhi kecemasan. Bahkan juga mampu mempengaruhi mental.

Hasil penelitian yang telah diungkapkan oleh Arndt dkk. (2013) dengan subjek sebanyak 4000 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik akan mengurangi kecemasan pada atlet dan mampu menunjukkan penampilan yang terbaik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa

regulasi emosi dapat mempengaruhi kecemasan individu. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

METODE PENELITIAN

Variabel – variabel yang akan diteliti yaitu:

1. Variabel bebas : Regulasi Emosi
2. Variabel tergantung :
Kecemasan menghadapi pertandingan

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 74 atlet yang terbagi dalam masing-masing UKM. Mengingat jumlah populasi 74 atlet dijadikan sampel semua, maka subjek dalam penelitian ini disebut dengan studi populasi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi pertandingan dan skala regulasi emosi, agar dapat digunakan kedua alat ukur tersebut memenuhi syarat valid dan reliabel, sehingga sebelum skala digunakan perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini menggunakan metode statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji daya beda aitem dari 24 aitem yang diujikan terdapat 20 aitem yang $> r$ tabel dan 4 aitem yang $< r$ tabel yaitu nomor 6, 9, 12, 22. Aitem yang $> r$ tabel mempunyai koefisien *corrected item-total correlation* bergerak dari 0,238 sampai 0,701.

Uji daya beda aitem dari 36 aitem yang diujikan terdapat 28 aitem yang $> r$ tabel dan 8 aitem yang $< r$ tabel yaitu nomor 1, 4, 5, 18, 22, 31, 32, 36. Aitem $> r$ tabel mempunyai koefisien *corrected item-total correlation* bergerak dari 0,238 sampai 0,583.

a. Uji Asumsi

1. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian mengikuti sebaran distribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov $Z = 0,644$; signifikansi (p) = 0,801; ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data

variabel regulasi emosi memenuhi distributor normal. Sedangkan hasil uji normalitas variabel kecemasan menghadapi pertandingan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov $Z = 0,785$; signifikansi ($p = 0,568$; ($p > 0,05$). Hal tersebut juga menunjukkan bahwa sebaran data variabel kecemasan menghadapi pertandingan memenuhi distribusi normal.

2. Uji linieritas hubungan

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas (regulasi emosi) dengan variabel tergantung (kecemasan menghadapi pertandingan) memiliki korelasi yang searah (linier) atau tidak. Berdasarkan uji linieritas diperoleh nilai $F = 11,270$; signifikansi ($p = 0,002$; ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan memiliki korelasi yang searah (linier).

b. Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah korelasi *product*

moment dari Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh nilai ($r = -0,342$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima.

c. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif antara variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 11,7%, ditunjukkan oleh *koefisien determinan* ($r^2 = 0,117$). Berarti masih terdapat 88,3% variabel lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan di luar variabel regulasi emosi.

d. Kategorisasi

Berdasarkan hasil analisis diketahui kecemasan menghadapi pertandingan memiliki rerata empirik (RE) sebesar 41,39 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50 yang berarti kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek tergolong rendah.

Variabel regulasi emosi mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 86,73 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 84 yang berarti regulasi emosi pada subjek tergolong sedang.

Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,342 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan.

Hal ini sesuai hasil penelitian yang telah diungkapkan oleh Arndt dkk. (2013) dengan subjek sebanyak 4000 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik akan mengurangi kecemasan pada atlet dan mampu

menunjukkan penampilan yang terbaik. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat (Reivich dan Shatte, 2002).

Kecemasan secara langsung mempengaruhi fisik dikarenakan subjek dalam keadaan kehilangan kendali dan melakukan hal yang kurang efektif. Menurut Lane dkk. (Stanley dkk., 2012) bahwa emosi mempengaruhi proses dan hasil kinerja atletik dan bahwa beberapa emosi seperti kemarahan dan kecemasan mungkin terkait dengan kinerja baik berhasil dan tidak berhasil. Atlet harus mencapai dan mempertahankan kondisi emosional yang optimal sebelum dan selama kompetisi dengan terus mengelola emosi yang atlet miliki dan

diharapkan tidak terjadi reaksi emosional negatif yang tidak diinginkan. Menurut Kendall dan Hammen (dalam Maryam, 2013) kecemasan sebagai hasil kesalahan dalam melihat permasalahan atau kejadian. Seseorang yang cemas diakibatkan cara berpikir tentang sesuatu yang akan terjadi pada dirinya dan melihat permasalahan atau kejadian tersebut sebagai hal yang mengganggu. Seseorang yang mengalami kecemasan kurang dapat mengontrol respon fisik dan memiliki persepsi negatif tentang kemampuan yang dimilikinya. Regulasi emosi disini sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan (Thompson dalam Putnam, 2005). Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka tekanan-tekanan emosi negatif yang menguras stamina dapat dikontrol.

Sumbangan efektif antara variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan

sebesar 11,7%, ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,117. Berarti masih terdapat 88,3% variabel lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan di luar variabel regulasi emosi, yakni efikasi diri, kepercayaan diri, kecerdasan emosi, intimasi pelatih dan atlet, dukungan keluarga maupun sosial, jenis kelamin, dan pengalaman. Penelitian yang dilakukan Meskhini dan Mousavi (2011) menunjukkan bahwa *mental imagery* jauh akan mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan kinerja mereka khususnya jika strategi psikologis lain seperti berbicara pada diri, relaksasi dan menentukan tujuan disertakan dan tugas yang berhubungan sangat akrab bagi individu.

Kecemasan menghadapi pertandingan memiliki rerata empirik (RE) sebesar 41,39 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50 yang berarti kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek tergolong rendah. Namun demikian didapatkan rincian pada tabel 4.5 bahwa terdapat 6 subjek (8,1%) yang tergolong sangat rendah, 24 subjek (32%)

tergolong sedang. Kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa pengalaman subjek yang sering mengikuti pertandingan mengetahui situasi pertandingan, dan kemampuan lawan mampu mempengaruhi aspek-aspek kecemasan yakni suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan reaksi biologis. Variabel regulasi emosi mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 86,73 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 84 yang berarti regulasi emosi pada subjek tergolong sedang. Namun demikian didapatkan rincian pada tabel 4.6 terdapat 6 subjek (8,1%) yang tergolong rendah dan 15 subjek (20,3%) yang tergolong tinggi. Kondisi ini dapat diartikan pada dasarnya subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang ada dalam aspek- aspek yang terdapat pada regulasi emosi yakni menyalahkan diri sendiri, penerimaan, pemahaman ulang, pemusatan ulang positif, pemusatan ulang pada perencanaan, penilaian ulang positif, meletakkan pada perspektif, perusakan dan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada

hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan.

Setiap penelitian pasti memiliki kelemahan. Penelitian ini memiliki kelemahan analisis yang terbatas pada hasil data yang dihasilkan oleh skala untuk peneliti selanjutnya dapat menambah teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi dan wawancara.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan begitu juga sebaliknya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r_{xy} = -0,342$ dengan $\text{sig.} = 0,001$ ($p < 0,01$)

2. Tingkat regulasi emosi pada subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 86,73 sedangkan rerata hipotetik sebesar 84
3. Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 41,39 sedangkan rerata hipotetik sebesar 50
4. Sumbangan efektif (SE) variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 11,7% Hal ini berarti masih terdapat 88,3% variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan diluar variabel regulasi emosi

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan sumbangan saran :

1. Bagi ketua UKM diharapkan dapat memberikan agenda-agenda yang mampu mendekatkan antar atlet secara emosional seperti diskusi, *outbound* dan membuat jadwal pertandingan sesering mungkin,
2. Pemain atau atlet diharapkan mempertahankan strategi regulasi emosi agar tingkat kecemasan tidak semakin meningkat dan menganggap bahwa setiap latihan yang dilakukan adalah sebuah pertandingan. Sebelum bertanding merileksasi dan berfikir positif agar stamina atlet tidak cepat lelah dikarenakan atlet berada dalam tekanan-tekanan emosi yang mengarah pada kecemasan.
3. Bagi Pelatih agar memahami tingkat kecemasan lebih dalam lagi Tujuannya agar para pembina mampu mendeteksi, mengarahkan, dan mengoptimalkan setiap perilaku olahragawan guna mencapai penampilan dipertandingan sesuai yang diharapkan.
4. Bagi Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan tema yang sejenis dapat menambahkan tehnik pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Mengungkap munculnya kecemasan dengan variable lain yang mempengaruhi selain regulasi emosi

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arndt, Jody E., Wendy L.G. Hoglund, Esther Fujiwara. 2013. Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. *Personality and Individual Differences*. journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. 1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2007. *Metodologi research jilid 2*. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D.H & Durand, V. 2006. *Psikologi Abnormal*. Buku Pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackburn dan Davidson. 1990. *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan suatu petunjuk bagi praktisi*. Semarang: IKIP Semarang.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Daud, K.Z.M & Asniar, K. 2005. Pengaruh Kebiasaan Menonton Televisi terhadap Pengendalian Emosi Anak. *Jurnal Intelektual*, September volume 3 No2.
- Garnerfkski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*; Vol. 23(3):141–149. University of Leiden, The Netherlands.
- _____. & Spinhoven, . (2002). *Manual for use the cognitive emotional regulation Questionnaire*. Belanda : DATEC.

- Goleman, D. 2004. *Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. 1999. Emotion regulation : Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
<http://www.ask.com/web?q=emotion+regulation>.
- _____ (eds.).(2007). *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, S. (2000). *Metodelogi research*. Yogyakarta : Yayasan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Kimberly, S. (2003). *Regulating Emotion in Parent-Child and Peer Relationships; A Comparason of Sexually Maltreated and Nonmaltreated Girls*. *Child Maltreated*, 8, 163.
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxforrd University Press.
- Mauss, I B., Bunge, silivia A., & Gross, James J. (2007). *Autmati emotion regulation. Social and Personality Psychology Compass*, 1. 10 146 167
- Maryam, Inana S. 2013. Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Matematika Pada Siswa SD Negeri Bratan III Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Miftakul Jannah. *Regulasi emosi mempengaruhi prestasi atlet*. Di akses 26 Desember 2013 dari <http://www.ugm.ac.id/en/post/page?id=4719>
- Morris, A.S., Slik., J.S., Steinbrerg, L., Myers, S.S.& Robinson, L.R. (2007) The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of social development*, 16, 2, 361-388.
- Mousavi, S.H. and Meshkini, A. 2011. The Effect of Mental

Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. October 2011, Vol. 1, No. 3. ISSN: 2222-6990

Andrew P. Friesen and Tracey J. Devonport. 2012. Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 10, No. 3, September 2012, 159–171

Putnam, K.M & Kenneth R.S. 2005.

Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder.

Cambridge University Press
United States of America. 19
Maret

2009.<http://www.addiction.umd.edu/classlinks/Psyc434/Putnam%202005.pdf>

Reivich & Shatte. 2002. Resiliensi.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Resiliensi>

Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Spielberger, C. D, Gorsuch, R. L & Lushene, R. E. 1970. *The state-trait anxiety (S.T.A.I.) test manual for form*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press

Stanley , Damian M., Andrew M. Lane, Christopher J. Beedie,