

DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS

PB. PMS

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Untuk Memenuhi sebagai Prasyarat

Memperoleh Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

REZA MAHARDIKA

F 100 140 068

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS

PB. PMS

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Untuk Memenuhi sebagai Prasyarat

Memperoleh Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh :

REZA MAHARDIKA

F 100 140 068

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS
PB.PMS**

ABSTRAK

Diajukan Oleh:

REZA MAHARDIKA

F 100140068

Telah di setujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog

Surakarta, 02 November 2018

NIK/NIDN. 637/0629116401

HALAMAN PENGESAHAN

DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS

PB.PMS

Yang diajukan Oleh:

REZA MAHARDIKA

F 100140068

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Rabu, 07 November 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama,

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog



Penguji Pendamping I,

Dra. Partini, M.Si, Psikolog



Penguji Pendamping II,

Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si, Psikolog



Surakarta, 07 November 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN.838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reza Mahardika
NIM : F100140068
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jenis : Skripsi
Judul : DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI
ATLET BULUTANGKIS PB.PMS

Menyatakan bahwa hasil karya ini benar-benar hasil karya saya pribadi dan bukan skripsi yang di buat oleh jasa skripsi maupun pihak lain. Apabila saya mengutip, saya telah mencantumkan sumbernya dengan ketentuan-ketentuan yang telah berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan segala kesungguhan, jika di lain waktu terdapat hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya diatas, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 02 November 2018

Yang menyatakan,


Reza Mahardika

F 100 140 068

VISI, MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI :

Menjadi pusat pendidikan sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia.

MISI :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi.
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan Indigenos yang menjadירujukan nasional dan Asia.
3. Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat.

TUJUAN :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, bertanggungjawab, dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi.
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi Islam dan Indigenos.
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesusahan (kesulitan) ada kemudahan”

(QS.Al-Insyirah:5&6)

“Permudahlah, jangan mempersulit. Gembirakanlah, jangan menakut-nakuti”

(Mutafaq ‘Ilaih)

“Stop Underestimating Yourself”

(Unknown)

“Always Sweet Smile”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibu Kiptiyah dan Ayah Sugiyanto, yang selalu memberikan semangat dan doa di setiap sujud nya serta selalu memberikan hal-hal yang dapat dijadikan pengalaman hidup kepada penulis. Terimakasih karna selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik dari yang terbaik dan memberikan segala limpahan kasih sayangnya untuk Reza dari dulu hingga saat ini. Semoga ibu dan ayah bisa bangga atas pencapaian Reza ini.
2. Kakak Rizki Hilmah Mahanani dan Adik Raihan Hafiz Ramadhan yang mau mendengarkan cerita penulis, yang memberikan semangat dengan caranya sendiri meskipun menyebalkan dua saudara gendut adalah alasan anak nomor dua untuk selalu kuat.
3. Sahabat-sahabat penulis terima kasih untuk waktu kalian yang mau saling bercerita, curhat, dan saling memotivasi.

KATA PENGANTAR



Assalamualikum Wr.Wb.

Alhamdulillah Allah SWT, puji syukur penulis panjatkan pada Allah S.W.T yang senangtiasa memberi kemudahan, kelancaran dalam setiap langkah perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih atas segala bimbingan, semangat, dukungan, bantuan serta kasih sayang semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu dengan segala ketulusan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada bapak Susatyo Yuwono S.Psi, M.Si, Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Kepada ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog. selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan semangat dalam menyusun skripsi.
3. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membagikan ilmu serta pengalaman yang berharga kepada penulis selama masa perkuliahan sehingga dapat menjadi bekal dimasa yang akan datang.
4. Kepada keluarga yang sangat saya sayangi. Untuk ayah Sugiyanto dan ibu Kiptiyah terima kasih yang selama ini telah memberikan dukungan dalam perkuliahan dan biaya uang jajan. Untuk Rizki Hilmah Mahanani dan

Raihan Hafiz Ramadhan partner berantem di rumah. Terimakasih atas pertanyaan kapan wisudanya dan segala pengertian, kasih sayang dan setiap do'a yang dilantunkan selama ini. Kalian adalah alasan penulis untuk selalu semangat!

5. Untuk sahabat-sahabat penulis, Ary Tria, Merry, Zahid, Lady, Arya, Nurul, Zacky, Ardi, dan Mia yang tiada hentinya saling menyemangati dan selalu mengingatkan.
6. Untuk atlet bulutangkis PB.PMS terima kasih telah membantu dan meluangkan waktu untuk penelitian penulis
7. Untuk PB.PMS terima kasih telah memberikan waktu dan tempat bagi penulis untuk melakukan penelitian di GOR Margahayu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan penulis. Meskipun demikian, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 02 November 2018

Reza Mahardika

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
VISI, MISI DAN TUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Tujuan penelitian.....	6
C. Manfaat penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Regulasi Emosi	8
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	8
2. Aspek-aspek Regulasi emosi.....	9

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.....	10
B. Dukungan Sosial	13
1. Pengertian Dukungan sosial	13
2. Aspek-aspek Dukungan sosial.....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan sosial	16
C. Dukungan sosial dengan Regulasi emosi	17
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
1. Regulasi emosi	20
2. Dukungan sosial	21
C. Populasi, Sampel, dan Pengambilan sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
3. Teknik Pengambilan Sampling.....	22
D. Metode dan alat pengumpulan data.....	22
1. Skala Regulasi emosi.....	22
2. Skala Dukungan sosial	24
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	24
1. Validitas.....	25
2. Reliabilitas.....	25
F. Metode Analisis data.....	26

BAB IV LAPORAN PENELITIAN	27
A. Persiapan Penelitian	27
1. Orientasi kancah penelitian	27
2. Persiapan alat pengumpulan data	29
3. Perhitungan validitas	31
B. Pelaksanaan Penelitian	35
1. Penentuan subjek penelitian	35
2. Prosedur pelaksanaan pengumpulan data	36
3. Pelaksanaan Peneleitian	36
4. Pelaksanaan skoring	36
C. Analisis Data	37
1. Reliabilitas	37
2. Uji asumsi	38
3. Sumbangan Efektif	39
4. Kategorisasi	40
D. Pembahasan	42
E. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue print</i> Regulasi Emosi	23
Tabel 3. 2 <i>Blue print</i> Dukungan Sosial	24
Tabel 4. 1 Sebaran aitem Skala Regulasi Emosi setelah <i>Expert Judgment</i>	32
Tabel 4. 2 Sebaran aitem Regulasi Emosi untuk Penelitian.....	33
Tabel 4. 3 Sebaran aitem Skala Dukungan Sosial setelah <i>Expert Judgment</i>	34
Tabel 4. 4 Sebaran aitem Skala Dukungan Sosial untuk Penelitian	35
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Reliabilitas Skala.....	38
Tabel 4. 6 Kategorisasi Regulasi Emosi	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Dukungan Sosial	41

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Lampiran Perhitungan Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi	56
Lampiran 2 Lampiran Perhitungan Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	59
Lampiran 3 Data Identitas Subjek Penelitian.....	61
Lampiran 4 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	63
Lampiran 5 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	64
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian Dukungan Sosial	65
Lampiran 7 Skala X	67
Lampiran 8 Skala Y	71
Lampiran 9 Reliabilitas Regulasi Emosi.....	75
Lampiran 10 Reliabilitas Dukungan Sosial	83
Lampiran 11 Uji Normalitas	90
Lampiran 12 Uji Linieritas.....	92
Lampiran 13 Korelasi <i>Product Moment</i>	96

DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS

PB.PMS

Reza Mahardika

rezamahardika195@gmail.com

Wiwien Dinar P

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Regulasi emosi diperlukan untuk menjadikan atlet bulutangkis tersebut memiliki kemampuan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi serta dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang baik sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS. Hipotesisnya yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS. Metode pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif dan alat ukur yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala regulasi emosi. Metode analisis yang digunakan adalah teknik *product moment*. Populasi penelitian berjumlah 100 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 52 atlet bulutangkis. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,471; sign (p) = 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS. Sumbangan efektif atau peranan dukungan sosial terhadap regulasi emosi sebesar 22,1%, sisanya 77,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Variabel dukungan sosial memiliki rerata empirik (RE) sebesar 68,50 dan rerata hipotetik (RH) 65 sehingga memiliki kategori yang tergolong sedang, sedangkan variabel regulasi emosi memiliki rerata empirik (RE) sebesar 74,40 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 72,5 sehingga memiliki kategori yang tergolong sedang.

Kata kunci: Dukungan sosial, regulasi emosi, atlet bulutangkis

DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET BULUTANGKIS

PB.PMS

Reza Mahardika

rezamahardika195@gmail.com

Wiwien Dinar P

Faculty of Psychology

Muhammadiyah University of Surakarta

ABSTRACT

Emotional regulation is needed to make badminton athletes have the ability to express and manage emotions and can show good attitudes and behavior according to the situation and conditions in the field. The aim is to find out the relationship between social support and emotional regulation of PB.PMS badminton athletes. The hypothesis is that there is a positive relationship between social support and emotional regulation of PB.PMS badminton athletes. The method of data collection uses a quantitative approach and the measurement tools used are social support scale and emotion regulation scale. The analytical method used is the product moment technique. The study population amounted to 100 people. The sample used was 52 badminton athletes. The sampling technique used was purposive sampling. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient of 0.471; sign (p) = 0,000 (p <0.05) which means there is a very significant positive relationship between social support and emotional regulation of PB.PMS badminton athletes. Effective contribution or role of social support for emotional regulation is 22.1%, the remaining 77.9% is influenced by other factors. The social support variable has an empirical mean (RE) of 68.50 and a hypothetical (RH) 65 average so that it has a moderate category, while the emotional regulation variable has an empirical mean (RE) of 74.40 and a hypothetical (RH) average of 72, 5 so that it has a category that is classified as medium.

Keywords: Social support, Emotion Regulation, badminton athletes