

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TAEKWONDO DI MOJOKERTO

Agyiananda Condroning Manah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: agyianandamanah@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi psikologis pada masing – masing atlet yang berbeda harus dapat dikelola dengan baik. Regulasi emosi dan kepercayaan diri, masing – masing dapat mempengaruhi atlet dan merupakan faktor psikologis Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri atlet taekwondo di Mojokerto. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan subjek berjumlah 80 atlet sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi dan skala kepercayaan diri dengan menggunakan angket. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk mencari hubungan antara dua variable. Hasil analisis antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,911 ($r = 0,911$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p = 0,000$) artinya ada hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri. Semakin tinggi regulasi emosi dirinya maka semakin meningkat pula tingkat kepercayaan dirinya.

Kata kunci: kepercayaan diri dan regulasi emosi.

Abstract

Psychological conditions in each of the different athletes must be managed properly. Emotional regulation and self-confidence, each of which can affect athletes and are psychological factors. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and self-confidence of taekwondo athletes in Mojokerto. This research method uses quantitative research with 80 athletes as research subjects. The instrument used in this study was the scale of emotion regulation and self-confidence scale using a questionnaire. Data analysis techniques in this study used Product Moment correlation techniques to find the relationship between two variables. The results of the analysis between emotional regulation and self-confidence show a correlation coefficient of 0.911 ($r = 0.911$) with a significant value of 0,000 ($p = 0,000$) meaning that there is a relationship between emotional regulation and self-confidence. The higher the regulation of her emotions, the more her level of confidence increases.

Keywords: self confidence and emotion regulation.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat membuat tubuh sehat, selain itu olahraga juga dapat menjadi ajang meraih prestasi. Meraih prestasi merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi seorang atlet. Performa yang baik juga penting bagi pelaku olahraga. Seorang atlet yang mengikuti sebuah perlombaan ataupun setelah perlombaan, harus menunjukkan performa terbaiknya untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Penelitian ini berfokus pada aspek psikologis atlet. Hal ini dikarenakan faktor psikologis memiliki fungsi sebagai penggerak atau pengaruh penampilan atlet (Adisasmito, 2007). Salah satunya adalah ketidakstabilan emosi pada atlet yang dapat dipicu oleh banyak hal yang berada di lingkungan sekitarnya. Regulasi emosi bekerja ketika terjadi konflik antara emosi yang sebenarnya dan emosi yang diinginkan

untuk muncul (Lane, Beedie, Jones, Uphill, dan Devonport; 2011).

Peranan aspek psikis dalam olahraga Taekwondo sangat penting. Taekwondo yang cenderung sebagai olahraga fisik secara psikis sangat berperan dalam proses pelatihan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental yang baik (Gunarsa, 1996). Pengendalian emosi ketika bermain atau bertanding seringkali menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih taekwondo di koni Mojokerto, mengatakan bahwa setiap atlet taekwondo yang berprestasi mempunyai kepercayaan yang cukup kuat pada setiap individunya. Tetapi kepercayaan atlet seringkali menurun ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Kondisi seperti

itu dapat menyebabkan kepercayaan diri atlet menurun. Kepercayaan diri yang menurun pada saat pertandingan biasanya dipicu oleh beberapa faktor. Matsuda (dalam Santosa, 2004) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapi baik pada saat berlatih maupun berkompetisi.

Selain itu penelitian Hartanti dkk (2004) tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan atlet sudah merasa kurang mampu atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi akan mengalami frustrasi.

Sebuah lembaga pelatihan di United Kingdom, MTD (*Magement Training Courses*) training (2011), menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah mengenali dan memahami mengenai kelebihan dan kelemahan yang dimiliki oleh individu kemudian menyelaraskan keduanya, sehingga bisa menjadi faktor pendukung yang membuat performa dari individu tersebut menjadi maksimal. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang membuat dirinya mampu untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Enung Fatimah dalam Khusnia, dan Rahayu, 2010). Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negative yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 2003).

Menurut Alwisol (2004) mengatakan bahwa kepercayaan diri diawali oleh konsep diri. Menurut pendapat Angelis (2003) percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun berbuat sesuatu.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Weinberg dan Gould dalam Satiadarma, 2000). Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk

mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014).

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Keberhasilan dari proses regulasi emosi ditentukan oleh faktor – faktor yang berada pada diri individu, baik eksternal maupun internal. Menurut Gross dan Thompson (2007), faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah jenis kelamin, lingkungan, usia, motivasi, sosial, budaya dan norma. Motivasi dan kognitif merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Walaupun berasal dari dalam individu, bagaimana individu mengolah motivasi eksternal menjadi faktor penentu regulasi emosinya adalah proses yang terjadi di dalam diri individu. Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, dan sosial.

Reivich dan Shattè (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan dan fokus. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran – pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

Faktor eksternal juga mempengaruhi proses regulasi emosi bagi seorang atlet adalah jenis olahraga yang ditekuni. Saat emosi sudah muncul dan digeneralisasikan, maka hal tersebut juga akan mempengaruhi kondisi fisik individu, terutama atlet, seperti meningkatnya denyut nadi dan menegangnya otot. Oleh karena itu, bentuk regulasi emosi juga harus disesuaikan dengan kebutuhan fisiknya.

Atlet pria dan wanita memiliki regulasi emosi yang sama, sama - sama dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga dapat memecahkan masalah dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Melinda (2012) memiliki kesamaan pada salah satu variable yaitu regulasi emosi, tetapi berbeda dengan hal pengukuran, subjek, pengumpulan data dan analisis data. Penelitian ini meneliti mengenai ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. Regulasi emosi yang baik pada atlet akan sangat membantu saat harus menghadapi situasi – situasi yang tidak menyenangkan. Menurut Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi

emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Menurut Azwar (2012) penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional berfungsi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Terdapat dua variabel yang akan diketahui korelasinya, yaitu variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri.

Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo di Mojokerto dengan total 80 orang. Subjek *try out* pada penelitian ini berjumlah 35 siswa dan subjek penelitian berjumlah 45 siswa. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aitem pernyataan yang meliputi semua aspek dari variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri. Skala dari kedua variabel tersebut disusun dengan permodelan skala *likert*. Langkah-langkah yang dilakukan membakukan kuisisioner penelitian diantaranya:

1. Uji Validitas

Uji validitas menurut Arikunto (2006) adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstrak.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menurut Azwar (2014) adalah sejauh mana hasil pengukuran menghasilkan hasil yang tepat dan akurat. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji konsistensi internal dengan rumus *Alpha Cronbach*.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS 23.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data melalui teknik uji korelasi *product moment*. Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	R	Signifikansi
Regulasi Emosi dengan Kepercayaan Diri	0,911	0,000

Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan kepercayaan diri sebesar 0,911 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi 0,911 memberikan arti bahwa korelasi antara kedua variabel masuk dalam kategori sangat tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product-moment* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi atau nilai probabilitas $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti kurang dari 0,05. Hal ini berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan, sehingga hipotesis “terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto” diterima. Hubungan antara regulasi emosi dengan kepercayaan diri atlet juga tergolong tinggi karena hubungan antara kedua variabel tersebut memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,911.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hackett, dkk (dalam Bandura, 1995) mengemukakan bahwa Regulasi Emosi mempunyai peran penting pada pelajar dalam mengembangkan kepercayaan dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa cenderung meyakini kemampuan dirinya untuk berpandangan optimis yakni dapat menyelesaikan tuntutan perannya sebagai pelajar, selalu berusaha belajar untuk memperbaiki nilai-nilai yang kurang memuaskan. Sementara jika siswa berpandangan pesimis, ia akan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dan tidak berusaha dalam memperbaiki nilainya. Seorang siswa yang memiliki Regulasi Emosi selalu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan berusaha sendiri menyelesaikan tugasnya tanpa bantuan dari orang lain.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hackett, dkk (dalam Bandura, 1995) mengemukakan bahwa Regulasi Emosi mempunyai peran penting pada atlet dalam mengembangkan kepercayaan dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa atlet cenderung meyakini kemampuan dirinya untuk berpandangan optimis yakni dapat menyelesaikan tuntutan perannya sebagai atlet. Seorang atlet yang memiliki Regulasi Emosi selalu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan berusaha sendiri untuk bertanding sesuai kemampuannya.

Regulasi Emosi merupakan masalah persepsi subyektif yang artinya tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Albert Bandura,

1986). Regulasi Emosi berpengaruh terhadap kepercayaan diri, hal ini bisa dibuktikan dengan atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi akan meningkatkan kemampuannya dalam menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk bertanding. Seorang atlet harus mempunyai keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya.

Keyakinan diri mempengaruhi kemandirian atlet dalam mengambil keputusan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain, atlet yang mandiri akan mampu memotivasi dirinya untuk menjadi yang lebih baik dan dapat menerima kegagalan dengan pikiran yang rasional. Seorang atlet yang memiliki Regulasi Emosi dalam proses berlatih dapat menerapkan sikap optimis serta bertanggung jawab dengan kewajiban yang dimilikinya sebagai seorang atlet. Lain halnya dengan atlet yang tidak memiliki Regulasi Emosi, mereka cenderung berpandangan negatif dan beranggapan apapun rintangan yang mereka lalui tidak ada jalan keluarnya.

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang membuat dirinya mampu untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Enung Fatimah dalam Khusnia, dan Rahayu, 2010). Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negative yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 2003).

Berdasarkan hasil analisa dan kategori data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan sampel penelitian sebanyak 45 siswa didapatkan nilai rata-rata (*mean*) variabel regulasi emosi sebesar 95,58 dengan nilai minimum 76 dan nilai maksimum 117. Nilai rata-rata (*mean*) variabel kepercayaan diri yaitu 85,40 dengan nilai minimum 68 dan nilai maksimum 109. Standar deviasi dari variabel regulasi emosi yaitu 10,37 sedangkan standar deviasi variabel kepercayaan diri sebesar 8,46. Hasil deskripsi statistik tersebut menunjukkan bahwa atlet dengan regulasi emosi yang sedang maka akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang pula. sehingga hipotesisnya terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto, maka dengan demikian terdapat hubungan signifikan yang positif antara Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri.

Hasil analisis korelasi juga menunjukkan koefisien korelasi antara Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri sebesar $r = 0,911$. Hal tersebut menunjukkan

bahwa kekuatan hubungan antara Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang sangat tinggi. Selain itu hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan nilai yang positif hal tersebut berarti bahwa antara variabel Regulasi Emosi dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang searah. Apabila Regulasi Emosi tinggi maka kepercayaan diri juga tinggi, dan sebaliknya apabila Regulasi Emosi rendah maka kepercayaan diri juga rendah.

Regulasi Emosi merupakan masalah persepsi subyektif yang artinya tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Albert Bandura, 1986). Regulasi Emosi berpengaruh terhadap kepercayaan diri, hal ini bisa dibuktikan dengan atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi akan meningkatkan kemampuannya dalam menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk bertanding. Seorang atlet harus mempunyai keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya..

Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang baik. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula. Dalam hal ini banyak hal yang menyebabkan kepercayaan diri meningkat. Sehingga untuk penelitian yang selanjutnya diharapkan lebih menggunakan variabel yang beragam terkait informasi mengenai kepercayaan diri. Dari pembahasan diatas dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula karena kedua variabel tersebut memiliki hubungan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo di Mojokerto” dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. Nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut bernilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa antara variabel regulasi emosi dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang searah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini untuk dijadikan

bahan pertimbangan. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan kepada pelatih dalam membantu atlet mengembangkan Regulasi Emosi mereka supaya lebih baik lagi sehingga kepercayaan diri atlet tercapai adalah dengan menggunakan teknik scaffolding. Teknik ini disarankan karena dapat digunakan untuk membantu para atlet lebih aktif dalam memunculkan inisiatifnya sendiri dalam mengolah teknik tendangan yang diajarkan oleh pelatih. Kemudian teknik ini juga dapat membantu atlet memperoleh level keahlian dan kemampuan lebih tinggi, sebab pelatih dalam pelaksanaan teknik ini hanya bertugas sebagai pendorong saat proses latihan sebelum pertandingan dimulai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya menekankan pada hubungan Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada bidang yang sama diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel kepercayaan diri seperti disiplin, motivasi, tanggung jawab, dan pola asuh orang tua.
- b. Penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema hubungan antara Regulasi Emosi dengan kepercayaan diri supaya tidak mengambil populasi atau sampel untuk penelitian pada atlet taekwondo di Mojokerto, melainkan pada sekolah-sekolah lain agar bisa diketahui apakah terdapat fenomena serupa, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih kaya.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan metode lain untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Pustaka
- Alladin, AA., Harrison, Melinda. (2012). Preeclamsia: Systemic Endothelial Damage Leading to Increased Activation of The Blood Coagulation Cascade. *Journal of Biotech Research*. vol. 4, pp. 26-43

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian (EdisiRevisi)*. Malang: UMM Press
- Angelis, D. B. (2003). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi IV*, Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Gunarsa, S. D, Satiadarma, M.P, dan Soekasah, M.H.R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion regulation* (hal. 3-24). E-book, New York: Guilford Press, diakses dari <http://www.scribd.co/doc/44392150/Handbook-of-Emotion-Regulation-gROSS-2007> pada tanggal 15 November 2016.
- Hartanti, Yuwanto, L. Pambudi., Zaenal, T., dan Lasmono, H. (2004). Aspek Psikologi dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Diakses dari <http://www.animajournal-online.cjb.net> pada tanggal 22 November 2016
- Khusnia, S., & Rahayu, S. A. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 01:01, 40-47, diakses dari <http://ejournal.sunan-ampel.ac.id/index.php/JPS/article/viewFile/358/295> pada tanggal 23 November 2016
- Lane, A., Beedie, C., Jones M., Uphill, M., & Devonport, T. (2011). The BASES Expert Statement on Emotion Regulation in Sport. Diakses dari <http://www.bases.org.uk/write/Documents/Emotion%20Regulation%20in%20Sport.pdf> pada tanggal 22 November 2016
- MTD Training. (2011). Emotional Intelligence. Diakses dari <http://sheperdbusinessschool.co.uk/userfiles/file/Books/emotional-intelligence.pdf> pada tanggal 23 November 2016
- Reivich, K. & Shattè, A. (2002). *The Resillience factor*. New York: Broadway Books.

Santosa, H. D. (2006). Hubungan Antara Dukungan Suporter Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Pemain Sepak Bola. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. Diakses dari <http://lib.uin-malang.ac.id> pada tanggal 22 November 2016

Santrock, J. W., (2003). *Psikologi Remaja* (terjemahan). Jakarta: PT: Raja Gravido Persada.

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

