

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA ATLET PENCAK SILAT PUSLATDA JAWA TIMUR

Wahyu Octavianingrum

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

Siti Ina Savira

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subyek terdiri dari 20 atlet pencak silat di Puslatda Jawa Timur. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan skala regulasi emosi. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi $r=0,585$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$), artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur.

Kata kunci: atlet, pencak silat, kepercayaan diri, regulasi emosi.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence and emotional regulation in pencak silat athletes. This study used quantitative research methods with a subject consisting of 20 pencak silat athletes at East Java's Puslatda. The research instrument used was a scale of self-confidence and a scale of emotional regulation, in analyzing the collected data using the product moment correlation technique. The results of the research conducted showed the value of the correlation coefficient $r = 0.585$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the results of this analysis, it can be concluded that there is a relationship between self-confidence and emotional regulation in pencak silat athletes of East Java's Puslatda

Keywords: athletes, pencak silat, self-confidence, emotional regulation.

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga jenis: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Penelitian ini difokuskan kepada olahraga prestasi, dalam hal ini adalah pencak silat. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Perkumpulan olahraga pencak silat di Indonesia diwadahi oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia).

Pencak Silat adalah salah satu jenis olahraga prestasi asli Indonesia. Pencak merupakan fitrah manusia untuk membela diri. Sementara Silat adalah unsur yang menghubungkan gerakan dengan pikiran.

Pencak silat dikelompokkan menjadi empat kategori (dalam Kristhalia, 2016) yakni: (a) Kategori tunggal, dimana seorang atlet pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus gerakan secara benar, yakin, penuh penjiwaan dengan menggunakan tangan kosong atau bersenjata. (b) Kategori ganda, merupakan pertandingan yang terdapat dua orang atlet pesilat dari tim atau grup yang sama menunjukkan kemahirannya melalui teknis penyerangan dan pertahanan pencak silat yang dimiliki. (c) Kategori regu, sebuah pertandingan yang terdapat tiga orang atlet pesilat dari tim atau grup yang juga sama menunjukkan kemahirannya melalui jurus regu gerakan secara benar, yakin, di isi dengan penuh penjiwaan dan kompak menggunakan tangan kosong maupun bersenjata dengan mengikuti pada ketentuan yang berlaku. (d) Kategori tanding, kemahiran atlet pencak silat yang di tunjukan dimana dua pencak silat dari tim atau grup yang berbeda, yang saling bertanding menggunakan unsur seni bela diri pertahanan dan serangan yaitu gerakan membelokkan, menghindar, dan menyerang lawan pada sasaran tertentu

serta untuk menjatuhkan lawan sesuai dengan aturan yang diberlakukan.

Peranan aspek psikologis dalam pencak silat sangat penting. Atlet yang berada dalam kondisi fisik dan teknik yang prima, belum tentu mencapai prestasi yang bagus kalau tidak ditunjang dengan aspek psikologis yang baik. Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholicah & W, 2020). Faktor psikologis juga berperan sebagai pendorong dan pengaruh *performance* pada atlet. Aspek psikis layaknya emosi, motivasi, kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *performance* atlet. Berdasarkan faktor kemenangan para atlet profesional ditentukan didominasi oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007).

Salah satu aspek psikologis yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat yakni regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menggambarkan sebuah emosi dan dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dengan tujuan untuk mengatur ketenangan batin serta kesehatan fisik pada individu saat menghadapi kejadian trauma di dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis Greenberg & Stone, (1992).

Saat melakukan suatu pertandingan seorang atlet akan mengeluarkan emosinya. Terlebih adalah atlet pencak silat yang banyak menggunakan kekuatan fisik dan termaksud dalam cabang olahraga *body contact*. Tantangan bagi atlet pencak silat sendiri adalah meskipun bertanding dengan mengeluarkan kekuatan fisik atlet harus mampu mengatur emosinya saat berhadapan dengan lawan. Emosi yang harus muncul haruslah emosi positif yang memunculkan tenaga dari dalam diri atlet dan harus *filter* emosi yang justru akan merugikan atlet. Seperti contoh saat terkena tendangan lawan, atlet tidak serta merta marah namun harus mengontrol emosi dan memikirkan bagaimana cara untuk membalas lawan dengan menggunakan strategi yang tepat.

Regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tetap tenang di situasi distress psikologis dan bawah tekanan, menurut Revich dan Shatte (2018). Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) merupakan dua hal yang akan mampu meredakan emosi dan akan mengarahkan seseorang untuk fokus kepada pemikiran pemecahan masalah, mengurangi stres atau kondisi dibawah tekanan (Kusuma, 2018)

Aspek-aspek yang penting dalam regulasi emosi terdiri atas: (a) Pemantauan, merupakan kemampuan yang saling berhubungan dengan bagaimana seorang individu tersebut membuat suatu keputusan untuk menyelesaikan sebuah masalah yang akan dihadapi. (b) Penilaian,

seseorang yang memberikan respon secara langsung baik itu nilai positif dan juga nilai negatif atas segala kejadian yang dihadapi sesuai dengan aspek wawasan dan bagaimana menggunakan wawasan untuk menciptakan hasil yang diharapkannya. (c) Pengubahan, yaitu perubahan emosi negatif ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi seseorang dengan motivasi perubahan ke arah yang lebih positif, dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya (Kostiuk & Gregory, 2002).

Seorang individu yang melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima bentuk yang dijelaskan oleh Mulyani (2018): (a) Individu tersebut memiliki sikap hati-hati, artinya dalam mengambil suatu keputusan harus berdasarkan pemikiran dan aspek-aspek yang matang. (b) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, yang memiliki arti seseorang tersebut tidak mudah menyerah dalam menghadapi suatu masalah. (c) Memiliki hubungan interpersonal yang baik terhadap orang lain, artinya lebih empati terhadap perasaan yang di alami oleh orang lain. (d) Mampu mengendalikan diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan implus sehingga dapat membuat sebuah keputusan secara tepat. (e) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, yang berarti lebih sering untuk mencerna agar individu mendapatkan emosi positif dan membuang sisi emosi yang negatif. Individu tersebut memiliki adaptabilitas, yang artinya siap dalam menangani perubahan yang terjadi dan tantangan.

Salah satu faktor yang juga mempengaruhi tingkat prestasi atlet adalah kepercayaan diri. Sebuah pertandingan faktor tingginya kepercayaan diri atlet merupakan aspek penting untuk mencapai hasil yang terbaik dan memuaskan. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan sanggup menampilkan *perform* yang lebih baik seperti yang telah diharapkan (Setiadarma, 2000). Kepercayaan diri merupakan suatu faktor psikologis yang menciptakan sebuah keyakinan terhadap kemampuan terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri diperuntukan sebagai dorongan secara mental agar seseorang tersebut yakin dengan memunculkan kepercayaan diri yang baik, hal ini dinyatakan oleh Lauster (2012). Percaya diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang untuk merasa bisa melakukan sesuatu hal yang lebih baik. Kondisi atlet yang memiliki kondisi fisik yang sehat dan prima belum tentu bisa menciptakan prestasi atau pencapaian yang bagus jika

tidak adanya dukungan dari mental atau dukungan dari kondisi psikis yang baik, karena rasa percaya diri merupakan hal penting atau faktor yang penting untuk mendapatkan prestasi yang gemilang.

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Nasiodis (2005) tentang kepercayaan diri pada atlet judo menjelaskan faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis antara lain seperti tingkat kecerdasan, tingkat fokus, perhatian dan pencapaian *effort*, bahwa kepercayaan diri juga merupakan faktor penting. Semakin baik rasa kepercayaan diri yang di miliki atlet maka akan terus semakin membaik pula keterampilan dan kemampuannya meskipun atlet tersebut dalam kondisi dibawah tekanan, karena yakin akan kemampuan yang dimiliki oleh atlet tersebut. Sedangkan atlet yang mempunyai rasa kurang kepercayaan diri, mereka cenderung akan bermain ragu-ragu, tidak leluasa sehingga kurang memaksimalkan performa atlet tersebut. Oleh karena itu para atlet harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Kesimpulan dari poin-poin diatas bahwa ciri-ciri seseorang yang mampu mengendalikan regulasi emosi harus mampu untuk memiliki kendali diri, memiliki sikap yang berhati-hati setiap dalam mengambil keputusan, adaptibilitas, dan bisa toleransi dengan stres atau beban, memiliki pandangan yang positif, memiliki hubungan interpersonal dengan orang lain yang baik, lebih empati dengan perasaan individu lainnya, intropeksi dengan sikap yang dimiliki serta melakukan relaksasi, lebih sering merasakan emosi sisi positif dan membuang sisi negatif serta tidak mudah menyerah. Regulasi emosi sangat bermanfaat untuk menekan serta mengelola emosi yang timbul secara sadar atau secara tidak sadar sebelum mengambil tindakan pada situasi tertentu. Regulasi emosi juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengatur emosi, mengarahkan penilaian, dan menekan reaksi fisiologis dengan cara merelaksasi atau menarik nafas. Untuk menekan ketegangan yang timbul akibat emosi yang akan memuncak manusia juga dapat menggunakan regulasi emosi agar bisa menurunkan tingkat ketegangan yang diakibatkan karena timbulnya emosi. Seseorang atlet yang mampu melakukan regulasi diri yang bagus maka saat pertandingan akan kemampuan yang dimilikinya. Ciri-ciri seseorang yang memiliki rasa percaya diri, yaitu mempunyai sebuah keyakinan pada kemampuannya, rasa optimis yang besar, memiliki sifat yang objektif, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugasnya (Lauster, 2013)

METODE PENELITIAN

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

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, artinya semua atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur, sejumlah 20 atlet, menjadi subyek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan skala kepercayaan diri yang diterapkan dari penelitian terdahulu oleh Andrianto (2017). Angket yang digunakan pada penelitian ini adalah aspek-aspek kepercayaan diri yang sudah di kembangkan oleh Mylsidayu (2014), dan aspek-aspek skala regulasi emosi yang dibuat dan telah dikembangkan oleh Greenberg (1992).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam membakukan kuesioner penelitian diantaranya:

1. Uji Validitas

Uji validitas 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 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*.

Pengolahan data menggunakan teknik *product moment* yang dikelola dengan bantuan program komputer *SPSS versi 24 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 hasil uji korelasi

		<i>Regulasi Emosi</i>	
Kepercayaan diri	Pearson correlation	1	.585**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	20	20
<i>Regulasi emosi</i>	Pearson correlation	.585**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	20	20

** .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, nilai signifikansi menunjukkan angka sebesar 0,000 sehingga nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan regulasi emosi. Nilai r menunjukkan nilai sebesar 0,585 sehingga menunjukkan kepercayaan diri memiliki hubungan yang sedang *dengan regulasi emosi*

Hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien korelasi antara Kepercayaan diri dan Regulasi emosi yaitu r sebesar 0,585. Arah hubungan ditunjukkan dengan tanda negatif (-) maupun (+) pada koefisien korelasi (Cronk, 2001). Tanda positif menunjukkan hubungan yang searah antara kedua variabel, hal ini menunjukkan bahwa kenaikan variabel bebas akan meningkatkan variabel terikat hal ini berlaku berkebalikan pula saat variabel bebas menurun maka variabel terikat akan cenderung mengalami penurunan pula.

Koefisien korelasi pada penelitian ini memiliki arah hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan melalui besarnya koefisien korelasi yaitu 0,585 pada hasil uji hipotesis tersebut. Tanda positif menunjukkan bahwa semakin meningkatnya Kepercayaan diri yang terjadi dalam diri atlet maka akan membuat *regulasi emosi* akan meningkat pula.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product-moment* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan

diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur. Kepercayaan diri mempengaruhi kemandirian atlet dalam mengambil keputusan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain. Ini adalah salah satu aspek dalam regulasi emosi, yaitu kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Artinya apada atlet dengan kepercayaan diri yang baik, saat dihadapkan dalam posisi sulit dalam pertandingan. Ia tidak akan mudah stres atau frustrasi. Kepercayaan dirinya adalah keyakinan yang tinggi pada kemampuan diri untuk keluar dari masalah dan menyelesaikan dengan baik. Sehingga ia bisa cepat mengambil keputusan mandiri di tengah situasi sulit pertandingan. Terhindar dari waktu yang lama untuk cemas atau menimbang-nimbang dengan lama keputusan apa yang akan diambil. Hal ini sesuai dengan penelitian yang lain. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Rachmawati (2016) yang berjudul penelitian hubungan antara kepercayaan diri dengan regulasi emosi menghadapi pertandingan pada atlet karate, didapatkan variabel kecemasan memiliki hubungan negatif yang berkontribusi dalam pembentukan kepercayaan diri yang berarti apabila semakin rendah kecemasan yang dimiliki seorang atlet maka berdampak pada semakin tinggi rasa kepercayaan diri pada atlet, sehingga hal tersebut berpengaruh pada tingginya tingkat performa atlet tersebut.

Zadrian (2015) juga melakukan penelitian dengan Judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pemain Basket”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan sampel atlet yang ikut dalam Unit Bola Basket di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 60 orang. Dalam penelitian tersebut dapat di hasilkan sebuah kesimpulan terdapat hubungan positif yang signifikan di antara variable regulasi emosi dengan variable motivasi berprestasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah apabila tingkat regulasi emosi pada atlet tergolong sedang maka motivasi berprestasi pada atlet tergolong cukup tinggi. Hasil penelitian ini senada dengan cerita dari pelatih pencak silat Puslatda Jatim, bahwa beberapa atletnya yang terbiasa punya usaha keras untuk melawan rasa malas dan *bad mood* saat latihan yang kadang dianggap membosankan, justru mereka lah yang sering menang dalam pertandingan. Meskipun skill nya di awal tidak terlalu tinggi. Sebaliknya ada atlet yang sudah bagus prestasinya, tapi setelah itu agak meremehkan menjalani program latihan, akhirnya jadi malas dan kurang antusias, mereka jadi lebih sering kalah di pertandingan.

Yenny (2017) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Atlet Basket Karanganyar”. Penelitian yang bersifat kuantitatif ini mengambil populasi sebanyak 55 atlet di

Kabupaten Karanganyar. Pengambilan sampel memakai *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*. Di penelitian ini menggunakan variabel regulasi emosi dan variabel Resilensi. Dari penelitian tersebut didapat kesimpulan yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Riki (2017) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self Talk* Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal”. memakai subjek populasi pemain liga futsal dari 9 klub peserta di Liga Futsal ASKAB Bojonegoro dengan jumlah pemain 138 atlet. Variabel yang digunakan yakni kepercayaan diri dan variabel skala *Self Talk*. Hasil dari kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi *Self Talk* para atlet semakin tinggi juga Kepercayaan diri para atlet.

Saputra (2015) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI Di Samarinda”. Penelitian kuantitatif ini dengan jumlah populasi sebanyak 65 atlet. Variabel yang digunakan adalah variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan. Hasil dari penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan, semakin tinggi kepercayaan diri semakin rendah kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Komarudin (2013) mengatakan “seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang lebih akan memiliki sifat berfikir positif untuk memberikan sesuatu yang terbaik dan menciptakan rasa keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga dapat menjaga penampilannya agar tetap baik”. Modal utama untuk meningkatkan keberhasilan atlet adalah kepercayaan diri, atlet yang mempunyai rasa kepercayaan diri akan selalu berfikir positif untuk memberikan hasil pertandingan yang baik dan menimbulkan sebuah rasa yakin pada dirinya bahwa atlet tersebut mampu untuk melakukannya sehingga penampilannya tetap baik.

Dari berbagai penelitian diatas dapat ditarik garis besar kesamaan, kepercayaan diri akan melahirkan keyakinan diri pada diri sendiri. Sehingga terhindar dari kecemasan dan pikiran negatif bahwa tidak bisa menghadapi masalah sulita yang sedang dihadapi. Semakin tinggi kepercayaan diri, akan semakin rendah kecemasan. Sebaliknya akan muncul ketenangan. Ketenangan akan melahirkan pikiran positif. Pikiran positif ini akan melahirkan kontrol diri terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya. Kontrol diri inilah yang menyebabkan regulasi emosi, terutama dalam

pertandingan bisa berjalan dengan efektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini bukan penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Regulasi Emosi pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur” dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur. Nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut bernilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa antara variabel kepercayaan diri dengan regulasi emosi 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 sebagai bahan pertimbangan. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Atlet

Atlet bisa mengembangkan kemampuan dalam mengatur regulasi emosi dengan latihan fokus dan ketenangan pikiran. Latihan fokus bisa dilakukan dengan visualisasi dan *self talk*. Bagi atlet dengan modalitas belajar visual yang tinggi, teknik visualisasi ini akan bisa memberi gambaran dengan jelas tentang harapan yang akan diraihinya di depan. Kalau ia fokus, maka harapan itu cepat atau lambat pasti akan segera tercapai. Bagi atlet dengan modalitas belajar audio dan kinestetik biasanya akan lebih efektif berlatih dengan *self talk*. Semakin sering diucapkan kata-kata mantra itu, maka akan semakin tertanam dalam pikiran dan perasaannya. Latihan ketenangan bisa dilakukan dengan meditasi dan teknik pernafasan. Latihan ini diharapkan bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet.

2. Pelatih

Pelatih diharapkan memberikan waktu latihan khusus dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri dan mengasah kemampuan regulasi emosi. Selain itu Pelatih bisa membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet dengan memberikan apresiasi positif setiap ada progres dan memberikan sugesti positif pada atlet.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya membahas aspek hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi atlet. Oleh karena itu peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada

bidang yang sama diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dan regulasi emosi pada atlet. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa mengambil sampel

diluar atlet Puslatda Jawa Timur, sehingga bisa diketahui apakah terjadi fenomena serupa, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih kaya dan variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bluman, A. G. (2007). *Elementary Statistics: A Step by Step Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Coon, D. (2005). *Psychology a journey* (2nd ed.). USA: Thomson Wadsworth.
- Cronk, B. C. (2001). *How to Use SPSS* Glendale: Pyrczak Publishing.
- Feist, Jess, & Feist, Gregory J. (2008). *Theories of Personality*. terjemahan . Yudi Santoso ed. VI. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). "Emotional disclosure about traumas and its relation to health: effect of previous disclosure and trauma severity". *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 75-84.
- Hakim, T. (2006). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Yogyakarta : Ar-ruzz Media.
- Ikhwanisifa. (2008). *Hubungan keteraturan shalat lima waktu dengan regulasi emosi pada lansia penderita jantung koroner*. Universitas Sumatera Utara.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Kostiuk, L. M., & Gregory T. F. (2002). *Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: a kualitatif analysis*. *The Qualitative Reports*, 7(7).
- Kristhalia, T, G. 2016. *Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat*. Skripsi. Universitas Ngeri Surabaya.
- Kriswanto. (2015). *Pencak silat*. yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Kusuma, K, J. (2018). *Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., Devonport, T. (2011). *The bases expert statement on emotion regulation in sport*. *Journal of the sport and exercise Scientist*, Issue: 29 Pages : 14-15.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Muhidin, S. A., & Abdurahman, M. (2007). *Analisis Korelasi, Regresi, Dan Jalur Dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasioudis, Ch, Kabitsi, CH., Harahousu, Y., & Lailoglo, A, (2005). *The effect of weighing on state anxiety among judo players*.
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi, regresi dan multivariat dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmawati, dkk. (2013). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UMK INKAI UNS)*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. 2013.
- Riki, & Riza (2017). *Hubungan antara self talk dengan kepercayaan diri pada atlet futsal*.
- Safitri & Masykur (2017). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti semarang*. Diakses tanggal 28 April 2020 dari
- Santoso, S. (2010). *statistik multivariat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saputra, Febryandi, T. (2015). *hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada Siswa SKOI Di Samarinda*. *eJurnal Psikologi*, 2015. Vol. 3. No. 2 : 559-568.
- Setiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E., & Bout, J.V. (2002). *Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence form two prospective studies*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(1), 169- 178.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yenny (2017). *Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada atlet basket karanganyar*.
- Zadrian (2015). *Hubungan antara regulasi emosi dengan motivasi berprestasi pemain basket*