

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA BASKET DBL DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Abimanyu Abimantrono Bhaskoro

20090000094

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Abimanyu Abimantrono Bhaskoro
NIM : 20090000094
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecemasan
Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket DBL di
Kota Malang

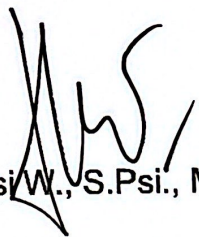
Malang, 8 Agustus 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing


Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si


Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang




Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan
pada Atlet Bola Basket DBL di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Abimanyu Abimantrono Bhaskoro
20090000094

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 9 Juli 2024

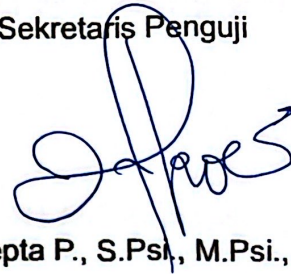
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



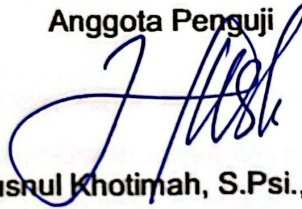
Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 8 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abimanyu Abimantrono Bhaskoro
Nomor Pokok : 20090000094
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecemasan
Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket
DBL di Kota Malang
Lokasi Penelitian : SMA di Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Danau Sentani Timur H1 / A8 Kota Malang
No. Telp/ Email : 082232836159 / abibhaskoro10@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Agustus 2024



Abimanyu Abimantrono Bhaskoro

MOTTO

"if you don't believe in yourself, no one will do it for you"

Kobe Bryant

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

“Kedua orang tua saya, keluarga, sahabat, dan diriku sendiri”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari beberapa pihak yang telah terlibat. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si, selaku rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer dan juga selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi dan banyak kebaikan kepada penulis. Terima kasih karena telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih untuk orang tua, Bapak Rachmad Koesoemowardono dan Ibu Soerjantari Aroem Triedaya. Ucapan terima kasih rasanya tidak cukup untuk semua yang telah Papa dan Mama berikan untuk penulis sampai saat ini. Begitu banyak doa, waktu, tenaga, biaya, keringat, dukungan, nasihat, dan saran yang telah diberikan untuk penulis sehingga penulis dapat sampai di titik ini. Terima kasih sudah banyak memberikan penulis kepercayaan bahwa penulis mampu untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staff Fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang, terima kasih karena sudah memberikan kesan baik, pelajaran, dan pengalaman berharga yang sangat berarti bagi penulis.
5. Seluruh responden yang telah berpartisipasi, terima kasih banyak karena telah membantu kelancaran proses penelitian

6. Untuk sahabat - sahabat saya, Ihsan Firmansyah Jauhari, Bagas Wisesa Satrio, Rayhan Arya Bimantara, Yoesril Tri Aditama, Demac Siahaan, Muhammad Zaini Nur yang senantiasa menemani dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas kopi pendidikan yang sangat bermanfaat.
7. Untuk senior senior yang sudah saya anggap seperti kakak saya sendiri, Lintang Sufiana Rahmatullah, Richard Ellia Harianto, Indira Ravly Rezaputra, Birgayu Ambirawan dan Roro Asti Putri Lestari, terimakasih atas bimbingan dan bantuan kakak kakak di dalam maupun di luar fakultas.
8. Untuk Tiara Aurora Kinasih Gusti, dan teman teman di kampus saya Gres, Ester, Ilda, Tita, Ara terimakasih atas canda tawanya selama ini, atas drama drama yang menjadikan saya pribadi yang lebih dewasa.
9. *Last but not least, i want to thank me, I want to thank me for believing me, i want to thank me for doing all this hard work, I want to thank me for having no days off, I want to thank me for never quitting, I want to thank me for just being me at all times.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Enosi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket DBL di Kota Malang”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih

Malang, 8 Agustus 2024

Abimanyu Abimantrono Bhaskoro

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	<i>xvi</i>
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan Menghadapi Pertandingan	8
1. Definisi Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	8
2. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Pertandingan	9
3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Pertandingan	11
B. Regulasi Emosi.....	12
1. Definisi Regulasi Emosi	12
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	15
C. Keterkaitan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Basket	15
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Pelatihan.....	18
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	18

1.	Variabel bebas (X): Regulasi Emosi	18
2.	Variabel (Y): Kecemasan Menghadapi Pertandingan	19
C.	Partisipan Penelitian	19
1.	Populasi	19
2.	Sampel	20
3.	Teknik Pengambilan Sampel	21
D.	Cara Pengumpulan Data	21
E.	Cara Analisis Data	24
F.	Prosedur Penelitian	26
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	28
B.	Kategorisasi Data	29
C.	Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D.	Hasil Uji Hipotesis	32
E.	Pembahasan	35
	BAB V PENUTUP	39
A.	Kesimpulan	39
B.	Saran	39
	DAFTAR PUSTAKA	41
	LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian Skor Skala Likert	22
Tabel 2 Kriteria Indeks Suatu Koefisien dari Alpha Cronbach.....	24
Tabel 3 Data Jumlah Responden.....	28
Tabel 4 rumus skor standart	30
Tabel 5 hasil lategorisasi Data Regulasi Emosi.....	30
Tabel 6 Hasil Kategorisasi Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan	31
Tabel 7 Nilai Maksimal dan minimal	32
Tabel 8 hasil uji normalitas.....	33
Tabel 9 Uji Lineritas Skala Regulasi Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	34
Tabel 10 Hasil Taraf Signifikan atau Linieritas dan Regresi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 2. Rumus Slovin.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi dan Kecemasan	
Menghadapi Pertandingan	46
Lampiran 2. Tabulasi Data Regulasi Emosi dan Kecemasan	
Menghadapi Pertandingan	53
Lampiran 3. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	58
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linieritas	60
Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis	62
Lampiran 6. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	64
Lampiran 7. Hasil Cek Turnitin.....	66
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	69

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA BASKET DBL DI KOTA MALANG

Abimanyu Abimantrono Bhaskoro

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

abibhaskoro10@gmail.com

INTISARI

Dalam dunia olahraga, kemampuan mengelola emosi sangat penting untuk performa seorang atlet terutama dalam olahraga bola basket. Kompetisi yang ketat sering memicu kecemasan pada seorang atlet yang dapat menurunkan konsentrasi dan performa atlet di lapangan. Regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengendalikan dan mengubah emosi untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket DBL di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *accidental*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 225 orang yang merupakan atlet bola basket DBL di Kota Malang. Skala penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala kecemasan menghadapi pertandingan. Cara analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi linier sederhana dan mendapatkan hasil $F = 10.051$ dan didapatkan nilai korelasi sebesar 0,772 dengan nilai signifikansinya 0.001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan dengan korelasi yang positif pada atlet bola basket DBL di Kota Malang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket DBL di Kota Malang.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Bola Basket, Kecemasan Bertanding, Atlet DBL

**THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION ON ANXIETY FACING
MATCHES ON DBL BASKETBALL ATHLETES IN THE CITY OF MALANG**

Abimanyu Abimantrono Bhaskoro

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

abibhaskoro10@gmail.com

ABSTRACT

In the world of sports, the ability to manage emotions is very important for the performance of an athlete, especially in basketball. Tight competition often triggers anxiety in an athlete which can reduce the athlete's concentration and performance on the field. Emotion regulation, namely the ability to control and change emotions to deal with pressure in the match. The purpose of this study was to determine the effect of emotion regulation on anxiety in facing matches for DBL basketball athletes in Malang City. This research uses quantitative research methods. The sampling technique used accidental sampling technique. The subjects in this study amounted to 225 people who were DBL basketball athletes in Malang City. This research scale uses an emotion regulation scale and a match anxiety scale. How to analyze the data in this study using simple linear regression techniques and get the results $F = 10.051$ and obtained a correlation value of 0.772 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant influence between the variables of emotional regulation and anxiety facing matches with a positive correlation in DBL basketball athletes in Malang City. These results illustrate that the higher the emotional regulation, the higher the anxiety of facing the match in DBL basketball athletes in Malang City.

Keywords: Emotion Regulation, Basketball, Match Anxiety, High School Athletes