

**KORELASI REGULASI EMOSI TERHADAP KEPERCAYAAN
DIRI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN
PADA ATLET FUTSAL PUTRA UIN SAIZU PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)

Oleh
Ranggita Cahya Winata
NIM. 214110101049

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN
MASYARAKAT ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Ranggita Cahya Winata
NIM : 214110101049
Jenjang : S-1
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Meyatakan bahwa naskah skripsi berjudul “**Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Putra UIN Saizu Purwokerto**” secara keseluruhan adalah hasil daripada penelitian saya sendiri, bukan dibuatkan oleh pihak lain. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya yang dikutip dalam tulisan ini, diberikan tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar adanya, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh

Purwokerto, 17 Maret 2025
Yang menyatakan,

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown with a signature written over it. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERBUK SERBUK RUPIAH 10000' and 'MATEMATIKA TELUK'. The serial number '429ABAJX024979727' is visible at the bottom.

Ranggita Cahya Winata
NIM.214110101049



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Futsal Putra UIN SAIZU Purwokerto**

Yang disusun oleh **Ranggita Cahya Winata** NIM. **214110101049** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas **Dakwah** Universitas Islam Negeri **Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto**, telah diujikan pada hari **Jum'at** tanggal **11 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

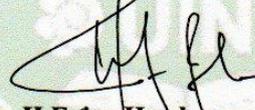
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, M.Si
NIP. 19810117 200801 2 010


Vici Prihmaningrum AM, M.A
NIP. 199403042020122022

Penguji Utama


Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc
NIP. 198012152005011003

Mengesahkan,

Purwokerto, 11 April 2025

Dekan


Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Ranggit.a CahyaWinata
NIM : 214110101049
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal UIN SAIZU Putwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (SSos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih
Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 17 Maret 2025
Pembimbing

Rindha Widyaningsih, S. Fil. M. A.
NIP. 198412262020122004

MOTO

Kendalikan emosimu, atau emosimu yang akan mengendalikanmu. – *Napoleon Hill*

Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.- (*QS. Ali 'Imran: 134*)

Bukanlah orang yang kuat itu yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."- (*HR. Bukhari dan Muslim*)



**KORELASI REGULASI EMOSI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET
FUTSAL PUTRA UIN SAIZU PURWOKERTO**

RANGGITA CAHYAWINATA

214110101049

Email : ranggitacahya26451@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga atlet mampu tampil optimal di lapangan. Penelitian ini bertujuan mengukur tingkat dan menganalisis regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan.

Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan jenis analisis korelasional yang berfungsi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Hasil analisis data tingkat regulasi emosi dan kepercayaan diri menghadapi pertandingan futsal berada di tingkat sedang pada regulasi emosi sebanyak 13 atlet dan tingkat tinggi pada kepercayaan diri sebanyak 18 atlet, uji ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang lebih sistematis mengenai distribusi regulasi emosi dalam tim.

Hasil pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai Pearson Correlation sebesar 0,426. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak. Berdasarkan hasil analisis, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri.

Kata kunci: Regulasi emosi, Kepercayaan diri, Atlet futsal, Pertandingan,

**KORELASI REGULASI EMOSI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET
FUTSAL PUTRA UIN SAIZU PURWOKERTO**

RANGGITA CAHYAWINATA

214110101049

Email : ranggitacahya26451@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

Emotional regulation is how individuals influence their emotions, when they feel them, and how they experience or express them. The ability to manage emotions well can increase self-confidence, so that athletes are able to perform optimally on the field. This study aims to measure the level and analyze emotional regulation on self-confidence in male futsal athletes of UIN SAIZU Purwokerto in matches.

The research method uses quantitative with a correlational analysis type that functions to determine the relationship between two or more variables. The results of the data analysis of the level of emotional regulation and self-confidence in facing futsal matches are at a moderate level in emotional regulation of 13 athletes and a high level in self-confidence of 18 athletes, this test aims to present a more systematic picture of the distribution of emotional regulation in the team.

The results of testing the research hypothesis using the Pearson product moment correlation technique. A significance value (2-tailed) of 0.000 was obtained, which is smaller than 0.05, and a Pearson Correlation value of 0.426. This shows that there is a positive relationship between emotional regulation and self-confidence in matches in futsal athletes. The significance value of 0.000 is smaller than 0.05, so it can be concluded that the hypothesis (H_a) is accepted and the hypothesis (H_0) is rejected. Based on the results of the analysis, this shows that the higher the emotional regulation, the higher the self-confidence.

Keywords: *Emotional regulation, self-confidence, futsal athletes, competition*

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil alamin, atas segala limpahan berkat, rahmat dan karunia-Nya yang diberikan oleh Allah SWT, karya skripsi ini akan saya persembahkan kepada :

1. Almamater tercinta saya, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.
2. Diri saya sendiri, Ranggita Cahya Winata yang senantiasa semangat dan menjadi kuat dalam menyelesaikan skripsi dari awal sampai akhir.



KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan hidayahnya. Sehingga peneliti bisa diberi kelancaran serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Putra UIN Saizu Purwokerto**”.

Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta dengan keluarganya, sahabat-sahabatnya serta tabi'in. Semoga dengan membaca shalawatnya kita semua termasuk kedalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya dihari akhir nanti. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dalam Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

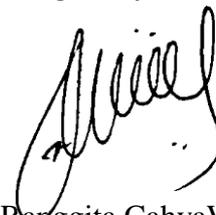
Dengan selesainya skripsi ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Sulkhan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
6. Dr. Ahmad Muttaqin. M.Si, Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Alief Budiyono, M.Pd, Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
8. Dr. Nawawi, M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Dakwah
9. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, sudah memberikan bimbingan awal mengisi mata kuliah metode penelitian.

10. Luthfi Faisol, M. Pd, sebagai Koordinator program studi Bimbingan dan Konseling Islam.
11. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A. sebagai dosen pembimbing akademik
12. Rindha Widyaningsih, S.Fil., M.A, dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran ibu meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dengan penuh ikhlas dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak atas ilmu, kebaikannya, motivasi, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi.
13. Segenap dosen dan tenaga pendidik di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah
14. Kedua orang tuaku tercinta dan tersayang, tempat ternyaman ku kembali. Pahlawanku, cinta pertamaku Bapak saya Supriyo Winoto dan pintu surgaku, malaikatku Mamah Sri Hastuti. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis tujukan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, kasih sayang, dukungan serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis. Terima kasih karena telah sabar kebersamai, menanti proses kesuksesan penulis, Bapak dan Mamah adalah penyemangat dan penguat yang paling ampuh selama masa studi ini, terimakasih karena selalu menyinari kasih sayang dan telah menjadi bagian untuk kuat dan bertahan dari hiruk piruk nya perjalanan ini.
15. Adikku tersayang, Andika Candra Winata yang memberikan semangat selama penulisan ini
16. Pade Suhardi yang senantiasa memberi bantuan dan memberi dukungan serta doa pada penulis.
17. Rafa, Asya, Kila dan Bella yang telah memberikan motivasi dan juga menjadi penghibur penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

18. Ian Afif Mahlegianto yang telah memberikan bantuan dan menjadi penyemangat penulis. Semoga perjalanan ini membawa kita untuk bisa berbagi cerita tentang semua usaha yang telah dilakukan.
19. Terima kasih coach AI dan futsal putra, putri UIN SAIZU yang telah menerima saya untuk menjadi bagian dari tim
20. Kepada Teman-teman BKI E Angkatan 2021 terimakasih untuk cerita dan pengalaman suka maupun duka yang diberikan selama proses kuliah.
21. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, namun telah memberikan dukungan dan kontribusi yang berarti dalam proses penelitian ini. Setiap bentuk bantuan, baik moral maupun material, sangat berarti dan telah memberikan motivasi serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
22. Terakhir penulis ingin berterima kasih kepada diri sendiri, terima kasih sudah kuat, terimakasih sudah bertahan dari segala ujian yang dialami, terima kasih sudah bangkit dan terus berusaha dalam segala proses kehidupan. Perjalanan yang menguras pikiran dan badan ini ternyata bisa dilalui. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Tak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala support yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang terbaik dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan mendorong perkembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Purwokerto, 17 Maret 2025
Yang menyatakan,



Renggita Cahya Winata
NIM.214110101049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	10
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Sistematika Penulisan	18
BAB II LANDASAN TEORI.....	19
A. Regulasi Emosi	19
B. Kepercayaan Diri	23
C. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum.....	42
1. Profil UKM Olahraga.....	42
2. Pelaksanaan Penelitian.....	44
3. Responden.....	44
B. Deskripsi Data Penelitian.....	45
1. Hasil Uji Validitas.....	46
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	49
3. Hasil Uji Normalitas.....	50
C. Tingkat Regulasi Emosi Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan.....	51
D. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan.....	52
E. Korelasi Antara Regulasi Emosi Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal Putra UIN SAIZU Purwokerto Dalam Menghadapi Pertandingan.....	54
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar sampel Penelitian	29
Tabel 3. 2 Variabel Independent Skala (Regulasi emosi)	30
Tabel 3. 3 Variabel Dependen Skala (Kepercayaan Diri)	34
Tabel 3. 4 Skala pengukuran	37
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskripsi data regulasi emosi dan kepercayaan diri	45
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri	47
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri	49
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri	50
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan	51
Tabel 4. 6 Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan	51
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan	52
Tabel 4. 8 Hasil Uji Kategori Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi pertandingan	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri .	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dibagi menjadi tiga kategori utama berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, yaitu olahraga prestasi, olahraga masyarakat, dan olahraga pendidikan. Olahraga prestasi, khususnya futsal, menjadi pokok bahasan dalam kajian ini. Olahraga prestasi diperuntukkan bagi mereka yang memiliki bakat, kemampuan, dan kapasitas untuk berprestasi. Dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan yang terorganisasi, metodis, terpadu, bertahap, dan berkelanjutan.¹

Indonesia merupakan negara dengan antusiasme tinggi terhadap olahraga yang disukai oleh hampir seluruh masyarakat di berbagai cabang olahraga, baik sebagai atlet maupun sebagai *suporter*. Beragam cabang olahraga diminati oleh berbagai kalangan, salah satunya adalah futsal. Futsal menjadi olahraga terpopuler menempati posisi kedua setelah sepak bola. Selain itu, olahraga juga berperan dalam membentuk jiwa kepemimpinan. Berdasarkan hasil penelitian, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan olahraga terbukti efektif dalam membantu seseorang mengatur dan mengelola emosinya secara individu.²

Futsal berasal dari gabungan kata dalam bahasa Spanyol, yaitu "*sala*" (ruangan) dan "*futebol*" (sepak bola), serta "*futebol*" (bahasa Portugis/Brasil) dan "*salon*" (bahasa Prancis). Pemain dalam olahraga ini dilatih untuk siap menerima dan mengoper bola kapan saja, meskipun berada tekanan lawan dikarenakan dimainkan dilapangan yang kecil. Futsal menuntut keterampilan menguasai bola yang tinggi, kerja sama tim yang solid, serta kekompakan

¹ Wahyu Octavianingrum and Siti Ina Savira, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022): 1–6.

² A. R Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, "Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stress Levels," *Journal of Sport Science and Tourism Activity* 2, no. 1 (2023).

antar pemain. Futsal pertama kali muncul pada tahun 1930-an di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, tujuan utamanya adalah memindahkan sesi latihan ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin akibat hujan. Namun, latihan dalam ruangan ini terbukti sangat efektif.³

Futsal merupakan permainan sepak bola yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utama dalam futsal adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sekaligus mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Untuk mencapai tujuan tersebut, sebuah tim harus mampu bermain dengan kerja sama yang baik. Setiap pemain perlu memahami peran dan posisi yang mereka tempati. Dengan adanya pembagian posisi, setiap pemain memiliki tugas serta tanggung jawab masing-masing guna meraih kemenangan dalam pertandingan.⁴

Olahraga futsal membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan strategi yang matang dari setiap pemainnya. Selain keterampilan fisik dan teknis ada faktor lain yang berpengaruh terhadap performa seorang atlet futsal yaitu regulasi emosi. Pada suatu turnamen futsal antar universitas tim SAIZU sangat menonjol dengan performa luar biasa. Tim ini terdiri dari pemain yang berbakat dengan keterampilan Teknik yang mumpuni, dalam sebuah pertandingan sangat penting jika melawan tim kuat dari universitas lain menunjukkan bagaimana regulasi emosi berperan besar dalam performa pertandingan.

Kemenangan dalam permainan futsal tidak hanya bergantung pada keterampilan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis atlet. Psikologi adalah disiplin ilmu yang secara ilmiah mempelajari perilaku serta fungsi mental manusia, terutama dalam kaitannya dengan lingkungan sekitarnya. Seorang pemain harus memiliki kondisi mental yang stabil serta

³ Syafaruddin, "Tinjauan Olahraga Futsal Oleh: Syafaruddin," *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 2018, 7.

⁴ Mashud Mashud, Abdul Hamid, and Said Abdillah, "Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal," *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan* 10, no. 1 (2019): 28–38, <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>.

rasa percaya diri yang kuat. Beberapa pakar berpendapat bahwa pencapaian prestasi dipengaruhi oleh kedewasaan dan ketangguhan mental atlet dalam menangani berbagai tantangan selama bertanding. Merupakan salah satu faktor yang memengaruhi ketahanan mental adalah tingkat kematangan emosi.⁵

Tingkat emosi seorang atlet dapat berubah seiring waktu, bergantung pada beban mental yang dialami dan dihadapinya saat bertanding. Emosi mencerminkan perasaan yang kuat dan sering kali mendorong seseorang untuk berperilaku tertentu. Dalam pertandingan, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi stabilitas emosi, seperti intensitas tinggi dalam permainan, benturan fisik, serta keadaan mental dan fisik atlet selama pertandingan berlangsung. Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam menentukan kualitas permainan, termasuk keseimbangan emosi atlet futsal jika tidak terjaga dengan baik, atlet dapat kehilangan kendali dan fokus yang pada akhirnya berdampak negatif pada performanya di lapangan.⁶

Regulasi emosi meliputi kemampuan mengendalikan keadaan emosional dan perilaku sebagai bentuk ekspresi emosi yang selaras dengan lingkungan sekitarnya.⁷ Regulasi emosi dalam pengertian yang lebih kompleks dapat dimaknai suatu proses dalam mengenali, menghindari, mengendalikan, mempertahankan, atau mengatur kemunculan, bentuk, intensitas, serta durasi perasaan internal, respons emosional, fokus perhatian, kondisi motivasi, maupun perilaku yang berhubungan dengan emosi. Tujuan dari regulasi ini adalah untuk memenuhi kebutuhan biologis, beradaptasi secara sosial, atau mencapai tujuan individu.⁸

Regulasi emosi mencakup proses internal dan eksternal yang berfungsi dalam memulai, mempertahankan, serta mengendalikan kemunculan,

⁵ M Afta, "Psikologi Olahraga," *Llara*, 2015.

⁶ Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, "Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stress Levels."

⁷ R.A Thompson, *Motion Regulation: A Theme in Search Definition*". *Monograph on the Society for Research in Child Development*, 1994.

⁸ T.L Eisenberg, N., & Spinrad, *Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition*". *Child Development*, 2004.

intensitas, dan ekspresi emosi. Berdasarkan uraian sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme yang memungkinkan seseorang menyesuaikan emosi mereka agar selaras dengan tuntutan lingkungan sekitar.⁹ Regulasi emosi adalah keterampilan dalam menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan dan stres psikologis. Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) berperan penting dalam meredakan emosi, membantu seseorang mengarahkan perhatian pada pemecahan masalah, serta mengurangi stres atau tekanan yang dialami.¹⁰ Pengaturan emosi berperan positif dalam menurunkan tingkat kecemasan saat pertandingan. Jika seorang atlet mampu mengelola emosinya dengan baik, tingkat kecemasan akan berkurang, sehingga mereka dapat menampilkan *performa* terbaiknya.¹¹

Pengelolaan emosi dapat dimaknai sebagai kapasitas seseorang untuk meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan pikiran, dan mengatur tindakan saat menghadapi berbagai jenis emosi, baik positif maupun negatif.¹² Regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur emosi yang dirasakannya, yang dialami serta cara mengekspresikannya.¹³ Regulasi emosi yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan pencapaian dalam bidang olahraga.¹⁴

Pentingnya regulasi emosi bagi atlet terletak pada pengaruh langsungnya terhadap *performa*. Atlet yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat menekan kecemasan, menjaga fokus, dan mempertahankan keseimbangan

⁹ Amanda Sheffield Morris et al., "The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation," *Social Development* 16, no.2 (May 27, 2015): 361–88, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>.

¹⁰ J. Kusuma, K., "Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh,"

¹¹ S. A. W. Putri, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak," 2018.

¹² A. Putri, S. A. W., & Handayani, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak," *Jurnal Proyeksi*, 2020, 88–97.

¹³ H. R. (Pahlevi, G. R., & Salve, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2018.

¹⁴ A. Kliwon, & Sarwanto, "Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas Npc Kota Surakarta," *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2019, 130–219.

psikologis selama pertandingan. Sebaliknya, emosi yang tak terkendali seperti, kemarahan akibat keputusan wasit bisa mengganggu konsentrasi menurunya tingkat kepercayaan diri dan menurunkan performa. Pengendalian emosi yang efektif memungkinkan atlet tetap tenang dan membuat keputusan strategis di bawah tekanan, sehingga dalam menghadapi pertandingan atlet meningkatkan peluang untuk meraih hasil maksimal.¹⁵

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ طَوْلٌ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.¹⁶

Ayat 159 surat Ali-Imran tafsir Al muyassar.¹⁷ Dengan rahmat Allah yang diberikan kepadamu dan para sahabatmu (wahai nabi), Allah menganugerahkan kelembutan dalam sikapmu mengatasi mereka. Jika engkau bersikap kasar dan berhati keras, niscaya para sahabatmu akan menjauh darimu. Ayat ini menekankan pentingnya sikap lemah lembut dan pengendalian diri dalam berinteraksi dengan orang lain, yang bisa diterapkan dalam konteks olahraga, terutama dalam menjaga hubungan baik dengan rekan tim dan menghadapi tekanan saat pertandingan. Ayat serupa yang meneliti regulasi emosi dan kepercayaan diri terdapat disurat Al-Baqarah Ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.¹⁸

¹⁵ M Jannah, "Regulasi Emosi Terbukti Pengaruhi Pencapaian Prestasi Olahraga," n.d.

¹⁶ *Tafsirweb.com*, 7 September 2024, *tafsirweb.com*.

¹⁷ "Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia Referensi : <https://Tafsirweb.Com/1291-Surat-Ali-Imran-Ayat-159>."

¹⁸ *Tafsirweb.com*, 7 September 2024, *tafsirweb.com*.

Ayat 153 surat Al-baqarah tafsir Al-muyassar.¹⁹ Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dalam segala urusan kalian dengan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan, bersabar dalam menjauhi perbuatan dosa dan maksiat, serta tetap sabar dalam menjalankan ketaatan dan ibadah yang mempererat hubungan dengan Allah. Sabar juga dalam melaksanakan shalat, yang memberikan ketenangan bagi jiwa dan mencegah dari perbuatan buruk dan tercela. Sesungguhnya Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar dengan pertolongan, petunjuk, dan bimbingan-Nya menuju jalan yang benar. Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran dan keteguhan hati adalah kunci dalam menghadapi berbagai tantangan termasuk dalam dunia olahraga.

Kedua ayat ini sangat relevan dalam konteks regulasi emosi dan kepercayaan diri karena mengajarkan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, kelembutan, ketenangan dan pemaafan yang sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial yang sangat diperlukan oleh atlet untuk mencapai performa mereka dilapangan. Sementara itu, kepercayaan diri yang kuat dibangun dari keyakinan kepada pertolongan Allah SWT dan kemampuan untuk mengelola situasi sulit dengan bijaksana.

Perubahan tingkat emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh tekanan psikologis yang dialami atlet pada momen-momen tertentu dapat memengaruhi performanya. Emosi mencerminkan perasaan yang kuat dan sering kali mendorong munculnya perilaku tertentu. Dalam pertandingan, stabilitas emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat ketegangan yang tinggi, kontak fisik, serta kondisi mental dan fisik atlet selama permainan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memahami dan mengatasi tantangan tersebut. Urgensi dari penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kestabilan emosi atlet SMPN 4 Kota Serang selama pertandingan di lapangan, serta kondisi mental dan fisik mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan 30 subjek.

¹⁹ "Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia Referensi : <https://Tafsirweb.Com/620-Surat-Al-Baqarah-Ayat-153>.

Data dikumpulkan melalui survei menggunakan angket. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi atlet futsal SMPN 4 Kota Serang saat pertandingan tergolong dalam kategori "Kurang Stabil" dengan rata-rata skor 69,26%, karena persentase hasil berada dalam rentang $\leq 90\%$. Jika persentase hasil berada dalam kisaran 90-97%, maka dikategorikan sebagai "Stabil," sedangkan jika mencapai $\geq 97\%$, maka dianggap "Sangat Stabil".²⁰ Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian penulis karena perbedaan dalam fokus kajiannya pada hubungan regulasi emosi terhadap kepercayaan diri bagaimana kemampuan atlet dalam mengelola dan mengontrol emosi mereka seperti stres, kegembiraan, dan frustrasi berdampak pada kinerja mereka dilapangan.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang membuat seseorang mampu melihat dirinya sendiri dan situasi yang dihadapinya dengan optimisme. Namun, ini tidak berarti bahwa individu tersebut bisa mengatasi segala hal sendirian atau memiliki kemampuan luar biasa "sakti", tetapi lebih kepada keyakinan bahwa ia memiliki kompetensi. Kepercayaan ini didasarkan pada pengalaman, potensi yang dimiliki, pencapaian yang telah diraih pada harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.²¹ Kepercayaan diri adalah pengendalian internal seseorang terhadap perasaannya yang mencakup kesadaran akan kekuatannya sendiri, keyakinan terhadap kemampuannya, serta tanggung jawab atas keputusan yang telah diambilnya.²²

Kepercayaan diri sangat penting bagi atlet saat bertanding. Atlet yang percaya diri lebih siap secara mental, mampu mengelola kecemasan, dan menjaga fokus, yang berkontribusi pada peningkatan performa. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat memicu kecemasan dan berdampak negatif pada kinerja. Kepercayaan diri juga berhubungan dengan regulasi emosi dan

²⁰ Jose Richideleon Hesa Putra, Qory Jumrotul Aqobah, dan Rian Triprayoga, "Stabilitas Emosi Atlet Futsal Smpn 4 Kota Serang Pada Saat Pertandingan," *Sport Science and Education Journal* 4, no. 2 (2023): 42-51.

²¹ DKK Marko Santoso, "Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Agresivitas Pada Atlet Bola Basket," *Jurnal Phornesis* 7 (2019): 54.

²² Hardiyono Bayu, "Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2020.

motivasi yang membantu atlet menghadapi tekanan selama pertandingan dan mencapai hasil yang lebih baik.²³

Pentingnya mengelola regulasi emosi sebagai elemen kunci karena fokus utamanya pada aspek emosional untuk mendukung kesejahteraan mental para atlet. Emosi memainkan peran krusial dalam menentukan kinerja atlet saat bertanding di lapangan. Dengan memahami bagaimana emosi mempengaruhi kinerja mereka, BKI dapat mengembangkan strategi bimbingan yang berguna untuk membantu atlet dalam mengelola stres, tekanan, dan emosi negatif lainnya selama pertandingan dengan memadukan keimanan seperti sabar, tawakal dan kontrol diri.

Perbedaan dengan program studi pendidikan olahraga terletak pada fokus kajiannya, di mana Pendidikan olahraga lebih menitikberatkan pada aspek teknis dan fisik dalam olahraga. Penelitian dalam program ini biasanya berkaitan dengan peningkatan keterampilan fisik, teknik bermain, strategi pertandingan, serta aspek fisiologis dari latihan dan performa atlet. Pendidikan olahraga menekankan pentingnya latihan fisik yang optimal, nutrisi yang tepat, dan teknik permainan yang baik untuk mencapai performa maksimal di lapangan. Meskipun aspek emosional dan psikologis juga dianggap penting, fokus utama tetap pada bagaimana meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis atlet.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua divisi futsal kondisi atlet futsal putra SAIZU sekarang berjumlah 20 atlet, kondisi fisik pemain sendiri sudah bagus. Pada sesi Latihan durasi yang ditentukan 30 menit dan 15 menit x 2 untuk sesi game. Jenis latihan untuk atlet futsal putra SAIZU terdiri latihan dasar seperti latihan fisik, penempatan ruang, shooting, pashing dan strategi lainnya. Prestasi tim futsal pada tahun 2023 cukup membanggakan dengan menempati peringkat kedua di *Trofeo Solidarity*, juara satu turnamen antar kampus di Cilacap, serta meraih peringkat keempat di PORSIJAWARA Jember, tahun 2024 tim futsal SAIZU berhasil menduduki peringkat keempat

²³ Donny Wira Yudha Wilda Agustina, Sulaiman, "Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kosentrasi Terhadap Atlet Bola Basket," *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 7 (2023), <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7830>.

dalam turnamen bergengsi *Supersoccer Djarum Super*.²⁴ Untuk mengikuti event besar seperti ini biasanya ada biaya yang dialokasikan untuk para atlet sebagai bagian dari dukungan atau delegasi. Dalam hal pembiayaan, jika latihan diluar jadwal biaya yang dibutuhkan sekitar Rp.5.000,- per pemain. Sementara itu, biaya sewa lapangan berkisar Rp.2.000.000,- dengan 60%-70% biaya tersebut dari kampus dan sisanya berasal dari kas tim atau kontribusi mandiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tim futsal putra SAIZU, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara performa atlet saat latihan dan saat pertandingan. Pelatih menyampaikan bahwa mayoritas atlet menunjukkan performa yang baik, fokus, dan percaya diri ketika berada dalam sesi latihan. Namun, ketika memasuki situasi pertandingan yang sesungguhnya, performa mereka cenderung menurun. Hal ini ditandai dengan munculnya rasa gugup, keputusan yang kurang tepat, serta penurunan koordinasi tim.

Kaitan fokus penelitian dengan kajian bimbingan dan konseling adalah pada aspek emosional dan psikologis para atlet. Emosi berperan signifikan dalam memengaruhi performa atlet saat berlaga di lapangan. Dengan memahami bagaimana emosi mempengaruhi kinerja mereka didalam pertandingan. Di sisi lain, program studi Pendidikan Olahraga lebih fokus pada aspek teknis dan fisik dari olahraga itu sendiri. Penelitian dalam program ini biasanya berkaitan dengan peningkatan keterampilan fisik, teknik bermain, strategi pertandingan, serta aspek fisiologis dari latihan dan performa atlet. Pendidikan Olahraga menekankan pentingnya latihan fisik yang optimal, nutrisi yang tepat, dan teknik permainan yang baik untuk mencapai performa maksimal di lapangan.

Urgensi penelitian Regulasi Emosi terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan karena, dengan atlet mengatur emosi yang terkelola dengan baik dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri atlet. Regulasi emosi yang efektif membantu atlet tetap fokus, mengurangi kecemasan, dan

²⁴“<https://www.instagram.com/p/C96daPUvvpk/?igsh=ZDduNGIjNDEzeWY=>,” 2024.

meningkatkan performa, yang pada akhirnya berdampak positif pada kepercayaan diri saat bertanding. Dalam konteks futsal, pengendalian emosi dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan seorang atlet di lapangan. Sehingga penulis mengangkat judul “Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Putra UIN SAIZU”

B. Penegasan Istilah

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses individu mengendalikan emosi yang mereka rasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana mereka merasakannya atau mengekspresikannya. Terdapat dua strategi dalam regulasi emosi: (1) *Cognitive Reappraisal* (penilaian ulang kognitif), yang merupakan perubahan cara pandang secara kognitif. terjadi dalam situasi yang berpotensi memicu emosi, sehingga dapat memodifikasi respons emosional yang muncul. (2) *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi emosi secara sadar) adalah strategi pengendalian emosi yang menunda atau menekan perilaku dalam mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan.²⁵

Regulasi emosi dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan atlet dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka selama pertandingan. Dalam BKI, regulasi emosi ini bisa diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan, yang dapat membantu atlet dalam mengatasi tekanan dan stres, serta menjaga keseimbangan emosional mereka.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bermula dari pembentukan konsep diri, yang diawali dengan tekad kuat di dalam dirinya guna meraih tujuan yang diharapkan. Dengan tekad tersebut, seseorang mampu menghadapi

²⁵ Shinantya Ratnasari et al., “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki” 15, no. 01 (2017): 35–46, <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>.

berbagai tantangan dalam berkompetisi dan berusaha mencapai keberhasilan.²⁶

Kepercayaan diri dalam penelitian ini merujuk pada sikap positif yang dimiliki oleh atlet futsal putra SAIZU Purwokerto, yang memungkinkan mereka merasa yakin dengan kemampuan diri dalam menghadapi pertandingan sehingga mereka mampu menghadapi tantangan dan tekanan selama pertandingan dengan tenang dan fokus.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan yang berfokus pada pengaturan emosi terkait dengan kepercayaan diri pada atlet futsal putra. Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Adakah korelasi antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan?
2. Adakah tingkat regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan ?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengukur tingkat regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan
2. Menganalisis regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau pedoman bagi penelitian berikutnya, terutama yang berkaitan dengan regulasi emosi dalam bidang psikologi olahraga dan bimbingan konseling juga dapat menyumbangkan pemahaman mendalam tentang bagaimana regulasi emosi mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet.

²⁶ M Manah, A. C., & Jannah, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2020.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kepercayaan diri dalam meningkatkan performa futsal. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk merancang strategi pelatihan yang lebih efisien dalam mengatur emosi dan meningkatkan kinerja atlet di lapangan.
- b. Bagi mahasiswa, dapat meningkatkan pemahaman tentang pengelolaan emosi. Mahasiswa akan lebih memahami pentingnya regulasi emosi dalam situasi kompetitif seperti pertandingan futsal. Dapat membantu mereka mengelola tekanan dan stress baik dalam olahraga maupun situasi akademik lainnya.
- c. Bagi penulis diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan serta pembelajaran yang berharga.
- d. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya maupun peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa.

F. Kajian Pustaka

Pengkajian pustaka sering disebut sebagai telaah pustaka atau tinjauan teoritis. Ini melibatkan eksplorasi teori terkait permasalahan yang menjadi objek penelitian atau dipelajari, termasuk apakah terdapat penelitian sebelumnya yang serupa dengan topik yang akan diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktavianingrum dkk. Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $r = 0,585$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), menandakan adanya keterkaitan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi pada atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur. Nilai koefisien korelasi yang positif mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan searah di mana peningkatan kepercayaan diri berbanding lurus dengan regulasi emosi.²⁷ Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula tingkat

²⁷ Octavianingrum and Savira, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur."

kepercayaan diri mereka. Hubungan searah ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi yang baik dapat memperkuat keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama pertandingan.

Penelitian ini berbeda dengan penulis karena atlet pencak silat bertanggung jawab atas kinerjanya sendiri berbeda dengan futsal memperhitungkan interaksi regulasi emosi dengan rekan satu tim. Dari lingkungan kompetisi pencak silat lebih cenderung individual dan intens, futsal melibatkan banyak faktor seperti kerumunan pemain dan perubahan strategi. fokusnya pada hubungan regulasi emosi terhadap kepercayaan diri bagaimana kemampuan atlet dalam mengelola dan mengontrol emosi mereka seperti stress, kegembiraan, dan frustrasi berdampak dalam menghadapi pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida Alwin dkk. Dengan Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, ditunjukkan oleh nilai $R^2y=0,629$, $F_{hitung}=23,269$, dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Selain itu, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan saat bertanding, dengan nilai $r_{x1y}=-0,616$, $p=0,000$ ($p<0,01$). Kepercayaan diri serta regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 39,6%, sementara 60,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.²⁸ Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai fondasi penting dalam membentuk kepercayaan diri yang kuat pada diri atlet. Atlet yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih mudah merasa yakin terhadap kemampuannya, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, dan mampu tampil lebih stabil selama kompetisi berlangsung.

Penelitian ini memiliki persamaan meneliti aspek emosional dan kepercayaan diri. Perbedaan dengan penelitian penulis, hanya meneliti kepercayaan diri dan regulasi emosi. Atlet karate bertanggung jawab atas

²⁸ Putri, S. A. W., & Handayani, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak."

kinerjanya sendiri berbeda dengan futsal memperhitungkan interaksi dengan rekan satu tim. Dinamika tim dan keyakinan diri dimana interaksi dengan orang lain juga memainkan peran penting.

Penelitian yang dilakukan Agviananda dkk. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang searah. Bukti dari hubungan ini ditunjukkan melalui nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menegaskan adanya korelasi yang kuat dan signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto dapat diterima. Selain itu, tingkat hubungan antara kedua variabel ini tergolong tinggi, dengan koefisien korelasi sebesar 0,911.²⁹ Temuan ini mendukung hipotesis bahwa regulasi emosi berperan besar dalam membentuk kepercayaan diri atlet. Dengan kemampuan mengelola emosi secara efektif, atlet dapat membangun rasa percaya diri yang stabil, bahkan dalam situasi pertandingan yang menekan. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam pelatihan psikologis atlet, khususnya untuk meningkatkan kesiapan mental sebelum bertanding.

Penelitian ini memiliki Persamaan meneliti regulasi emosi terhadap kepercayaan diri. Perbedaannya dengan penelitian penulis yang menekankan pada bagaimana pengelolaan emosi terhadap kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan pertandingan dalam lingkungan tim yang kompetitif. Dinamika tim dan keyakinan diri dimana interaksi dengan orang lain juga memainkan peran penting.

Penelitian yang dilakukan Andryanna dkk. Dengan hasil penelitian mengindikasikan bahwa nilai koefisien korelasi yang ditemukan adalah 0,471 dengan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$). Ini mengindikasikan atlet pelajar yang mampu

²⁹ Manah, A. C., & Jannah, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto."

mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Temuan ini juga menunjukkan bahwa melalui pengaturan emosi, atlet pelajar dapat mengelola respons emosional mereka dengan efektif, yang pada gilirannya akan meningkatkan rasa percaya diri mereka terhadap kemampuan dalam mencapai tujuan, baik dalam bidang olahraga maupun akademik.³⁰

Perbedaan dengan penelitian penulis yang lebih menekankan atlet futsal putra dengan lebih spesifik pada olahraga, menekankan pada bagaimana pengelolaan emosi membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan pertandingan dalam lingkungan tim yang kompetitif. Penelitian ini melibatkan atlet pelajar secara umum, persamaanya dengan penelitian penulis yang sama-sama meneliti hubungan regulasi emosi dengan kepercayaan diri dengan menggunakan metode kuantitatif.

Penelitian Faradina Putri dkk. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F-test sebesar 3,805 dengan $p=0,029$ ($p<0,05$), mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan saat bertanding pada atlet panahan. Selain itu, nilai korelasi $r_{x1-y} = -0,356$ dengan $p=0,011$ ($p<0,05$) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan, di mana semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan. Sementara itu, nilai $r_{x2-y} = 0,043$ dengan $p=0,769$ ($p>0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. R^2 sebesar 0,137 atau 13,7% menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 14,1% terhadap kecemasan saat bertanding, sedangkan regulasi emosi memberikan kontribusi negatif sebesar -0,41%. Dengan demikian, masih terdapat 86,3%

³⁰ Andryanna Carey Oktavia and Miftakhul Jannah, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pelajar," *JSH: Journal of Sport and Health* 4, no. 2 (2023): 75–87.

faktor lain yang memengaruhi kecemasan saat bertanding selain kepercayaan diri dan regulasi emosi.³¹

Berbeda dengan penelitian penulis yang mencakup pengelolaan emosi dinamis dan kepercayaan diri dalam lingkungan permainan tim, perbedaan karakteristik olahraga, seperti intensitas dan kecepatan permainan, juga dapat memengaruhi bagaimana atlet mengelola emosi dan kepercayaan diri mereka, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian Agnes Safitri dkk. Dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan dalam olahraga pada atlet, dengan koefisien korelasi sebesar 0,387. Hubungan ini tergolong rendah dan memiliki arah korelasi positif, yang berarti semakin baik regulasi emosi, semakin tinggi tingkat kecemasan. Namun, regulasi emosi pada akhirnya dapat membantu menurunkan kecemasan dalam olahraga. Kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan dalam olahraga sebesar 14%, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,140. Dengan demikian, pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga mencapai 14%, sementara 86% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi, seperti citra mental, kepercayaan diri, dan aspek faktor psikologis lainnya.³²

Berbeda dengan penelitian penulis yang mencakup pengelolaan emosi dinamis dan kepercayaan diri dalam lingkungan permainan tim, perbedaan karakteristik olahraga, seperti intensitas dan kecepatan permainan, juga dapat memengaruhi bagaimana atlet mengelola emosi dan kepercayaan diri mereka, sehingga Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

³¹ F. Putri et al., "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional," *Candrajiwa* 4 (2015): 133–47.

³² Agnes Miftakhul Jannah Safitri, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo," *Jurnal Penelitian Psikologi* 7 (2020).

Penelitian khoirunisa dkk. Dengan hasil berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Dengan kata lain, atlet pelajar dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik. Nilai R square ($R^2 = 0,251$) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 25,1% terhadap ketangguhan mental. Temuan ini menguatkan bahwa kepercayaan diri dapat membantu atlet pelajar dalam mencapai performa optimal dan tetap tangguh dalam menghadapi tantangan, dan membangun ketangguhan mental yang kuat.³³

Perbedaan dengan penelitian penulis yang lebih menekankan atlet futsal putra dengan lebih spesifik pada olahraga. Menekankan pada bagaimana pengelolaan emosi, membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan pertandingan dalam lingkungan tim yang kompetitif. Persamaanya dengan penelitian penulis yang sama-sama meneliti hubungan regulasi emosi dengan kepercayaan diri dengan menggunakan metode kuantitatif.



³³ khoirul nisa miftakhul Janah, "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri," *Penelitian Psikologi* 8 (2021).

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini dibagi menjadi 5 bagian sesuai dengan pedoman berikut :

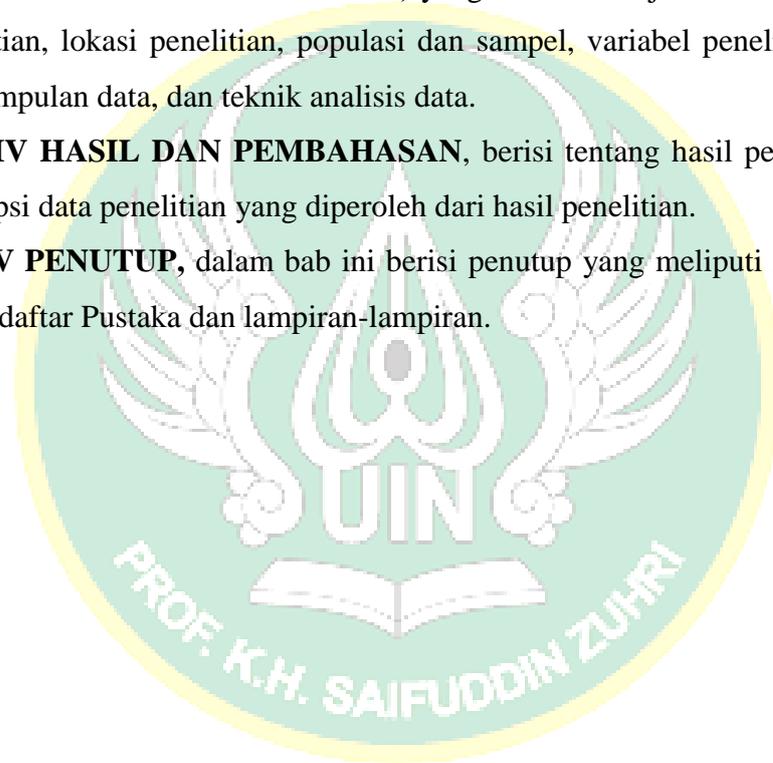
BAB I PENDAHULUAN, berfungsi sebagai pengantar informasi penelitian yang mencakup latar belakang masalah, penegasan istilah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, serta sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI, yang terdiri dari regulasi emosi, kepercayaan diri dan hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN, yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN, berisi tentang hasil penelitian dan deskripsi data penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian.

BAB V PENUTUP, dalam bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran, daftar Pustaka dan lampiran-lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Dalam penelitian ini, digunakan teori menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses yang terjadi secara otomatis dan tidak disadari oleh individu. Ketika individu mengalami kegagalan dalam mengelola emosi atau tidak mampu mencapai tujuan emosional, hal ini menunjukkan adanya perubahan adaptif dalam strategi atau perilaku. Proses ini melibatkan penyesuaian strategi emosional untuk menghadapi situasi yang berubah, sehingga memungkinkan individu untuk berfungsi lebih efektif dalam konteks yang berbeda, termasuk dalam situasi kompetitif seperti pertandingan futsal. Adaptasi ini penting untuk mempertahankan performa yang optimal dan mengatasi tekanan serta tantangan yang muncul selama pertandingan.³⁴

Kemampuan dalam mengatur emosi membantu individu dalam mengendalikan diri, sehingga tidak mudah terbawa emosi saat menghadapi permasalahan. Mengingat pentingnya pengelolaan diri dalam proses regulasi emosi, individu perlu berupaya untuk mengontrol dirinya agar dapat mengelola emosi yang dirasakan dengan baik.³⁵ Berdasarkan berbagai pandangan diatas, bisa disimpulkan bahwa pengaturan emosi merupakan salah satu faktor psikologis karena memiliki peran penting dalam meraih prestasi individu. Regulasi emosi membantu individu dalam menyesuaikan reaksi emosional mereka terhadap berbagai situasi, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan fokus, motivasi, dan performa yang konsisten. Dalam konteks atlet futsal, kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif dapat menjadi faktor kunci dalam mencapai performa optimal dan meraih prestasi yang diinginkan.

³⁴ Miranti Rasyid, "Hubungan Peer Atch n Regulasi Emosi Siswa Boarding," 2003, 1–16.

³⁵ MA Primaningrum Dian Chofalina Ayuningtiyas, Siti Fitriana, "Regulasi Emosi Siswa Dalam Pembelajaran Daring," *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)* 1 (2020).

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki aspek-aspek yang mempengaruhi. Menurut Gross, terdapat beberapa aspek dalam mengelola emosi meliputi *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation*.³⁶

- a. *Situation selection* atau pemilihan situasi adalah proses seleksi situasi emosi dengan prinsip utama menimbang antara mengambil risiko atau menghindarinya berdasarkan situasi yang dihadapi dalam suatu waktu. Contohnya, saat seorang atlet dalam pertandingan secara tiba-tiba meminta istirahat atau meminta pergantian pemain. Boleh jadi ia sedang menyeleksi situasi.
- b. *Situation modification* atau modifikasi situasi adalah tahap pemilihan untuk menghindari emosi negatif dapat dikendalikan dengan menyesuaikan kondisi sekitar guna mengurangi tekanan emosional dalam diri serta memanfaatkan dukungan sosial. Dengan kata lain, ini merupakan upaya individu untuk bertahan dalam situasi yang dihadapi dengan cara mengatur atau mengubah kondisi yang dialami. Contohnya Saat pertandingan berlangsung dan tim lawan mulai bermain agresif, seorang atlet futsal mungkin merasa tertekan atau cemas. Untuk mengubah situasi ini, ia bisa mengatur strategi dengan berkomunikasi lebih aktif dengan rekan setim
- c. *Attention deployment* atau fokus perhatian adalah tahap memberikan fokus perhatian khusus untuk mampu mempengaruhi respon emosional yang dialami atau dimiliki oleh seorang individu. Contohnya melakukan aktivitas olahraga sebagai cara untuk mengalihkan pikiran dari pengalaman atau kejadian yang kurang menyenangkan. Ini seperti kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang kurang disukai dalam suatu situasi dan lebih mengarahkan perhatian pada aktivitas yang lebih disukai.

³⁶ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'an Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022).

- d. *Cognitive change* atau perubahan kognitif adalah suatu proses yang dilakukan Individu melakukan evaluasi kognitif terhadap peristiwa yang memicu emosi dan mencari cara untuk meredam dampak emosional yang berlebihan. Proses perubahan kognitif ini mencakup tiga strategi utama, yaitu penerimaan, berpikir positif, dan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*).
- e. *Response modulation* atau modifikasi respon adalah proses pemilihan respon yang muncul secara langsung yang mendapatkan pengaruh dari perilaku, pengalaman, ataupun emosi yang tengah berkembang ataupun sudah dimiliki.³⁷

Garber dan Dodge (dalam Mawardah & Adiyanti) terdapat tiga aspek dalam regulasi emosi yang berperan penting., yaitu³⁸ :

- a. Pemantauan, merupakan keterampilan individu dalam menentukan langkah yang tepat untuk memahami berbagai bentuk emosi dan pikiran yang dialaminya, sehingga dapat mengamati dengan lebih jelas emosi yang dirasakan.
- b. Penilaian, merupakan proses di mana individu mengevaluasi suatu peristiwa yang dihadapinya, baik secara positif maupun negatif, berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Dengan penilaian yang positif, individu dapat mengelola emosinya sehingga dapat menghindari dampak emosi negatif yang bisa mendorongnya untuk bertindak di luar harapan.
- c. Pengubahan, adalah proses mengarahkan emosi ke arah yang lebih baik dengan menggantikan dampak negatif yang muncul. Hal ini bertujuan untuk mendorong individu membangun motivasi dalam dirinya, sehingga terbentuk dorongan perubahan ke arah yang lebih baik, yang kemudian tercermin dalam perilaku sebagai respons terhadap situasi yang dihadapi.

³⁷ dan Pamela Hendra Heng Mikha Angelia, Sri Tiatri, "Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 4 (2020).

³⁸ nafaghis Tazkia Januba, "Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Selfinjury Di Uin Raden Mas Said Surakarta," 2022.

3. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Seseorang dianggap mampu mengatur emosinya jika mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Keterampilan dalam mengelola emosi dapat diidentifikasi melalui kompetensi yang dikemukakan oleh Goleman. (dalam Anisa)³⁹, yaitu :

- a. Kendali diri berarti kemampuan untuk mengatur emosi dan mengendalikan dorongan destruktif secara efektif.. *Colhoun dan Acocella, Tangney, Baumeister, Boone, Averill, Calhoun dan Acocella* (dalam Fuadi).⁴⁰ Kontrol diri atau pengendalian diri dipahami sebagai hasil dari koordinasi berbagai proses termasuk aspek fisik, psikologis, dan perilaku. Dengan kata lain, ini adalah serangkaian proses yang membentuk individu secara utuh.
- b. Menjalinkan komunikasi kemampuan yang baik dapat menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis dengan orang lain verbal maupun nonverbal, berperan dalam menyampaikan keadaan batin seseorang kepada orang lain.⁴¹
- c. Menunjukkan sikap kehati-hatian, yang berarti mampu mengontrol diri termasuk dalam mengatur emosi dan mengendalikan impuls dengan baik sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat.
- d. Memiliki kemampuan beradaptasi yang berarti fleksibel dalam menghadapi perubahan dan tantangan.
- e. Memiliki tingkat toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, yang berarti individu tidak mudah menyerah saat menghadapi suatu permasalahan.⁴²

Sementara itu, menurut Martin individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi cenderung memiliki beberapa karakteristik, antara lain :⁴³

³⁹ Anisa, "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Kepribadian Ekstraversi Pada Guru Sekolah Luar Biasa," 2015, *skripsi* 12–13.

⁴⁰ Imron Ali Fuadi, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area," 2018, 42–48.

⁴¹ R. J. (Berger, C. R. & Calabrese, "Some explorations in initial interaction and beyond: toward a developmental theory of interpersonal communication," 99–112.

⁴² Octavianingrum and Savira, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur."

- a. Menyadari dan bertanggung jawab atas emosi serta kebahagiaan diri sendiri.
- b. Dapat menjadikan emosi negatif sebagai peluang untuk belajar dan bertumbuh.
- c. Memiliki kepekaan tinggi terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain.
- d. Mampu merefleksi diri serta teknik relaksasi untuk mengelola emosi.
- e. Kerap kali mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif.
- f. Tetap gigih dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang memungkinkannya bertindak tanpa rasa cemas, merasa leluasa dalam melakukan sesuatu sesuai keinginannya, serta menerima kelebihan dan kekurangannya. Individu yang percaya diri cenderung bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap sopan dalam berinteraksi, memiliki motivasi untuk berprestasi, serta mampu mengenali potensi dan keterbatasannya. Keyakinan dapat menjadi kenyataan jika didukung oleh keterampilan dan tindakan yang tepat, terutama dalam membangun kepercayaan diri. Bagi seorang atlet, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam performa dan pencapaian mereka, mencerminkan keyakinan serta kesadaran akan kemampuannya yang dimilikinya untuk meraih sukses dalam situasi kompetisi.⁴⁴

Percaya diri yang kuat akan meningkatkan motivasi atlet untuk meraih kesuksesan dalam mengasah kemampuannya. Tingkat kepercayaan

⁴³ Rusmaladewi et al., "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.

⁴⁴ Rachmi Marsheilla Agus, "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati," *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2020.

diri pada atlet dapat memengaruhi pencapaian prestasinya.⁴⁵ Kepercayaan diri merupakan perpaduan antara proses berpikir dan kepuasan batin, yang menjadi salah satu faktor utama dalam meraih kesuksesan. Ketiadaan rasa percaya diri dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung merasa memiliki nilai positif.⁴⁶ Kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam mengatasi kecemasan dan mengendalikan emosi negative pada saat kompetensi.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu elemen dalam karakter individu. Untuk mengembangkan rasa percaya diri, seorang atlet memerlukan fondasi kepribadian yang dibangun melalui proses latihan serta interaksi dengan lingkungan sosial.⁴⁷ Mylisidayu mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek utama dalam kepercayaan diri, yaitu :

- a. Kemampuan dalam Mengatasi Tantangan, seorang atlet harus mampu mengendalikan diri dan tetap tenang dalam menghadapi berbagai situasi tanpa terpengaruh oleh tekanan emosional dari lingkungan. Atlet juga perlu mengatasi rasa takut, kekecewaan, serta keraguan, sehingga dapat berpikir dengan jernih dan mengambil keputusan secara bijak.⁴⁸
- b. Memiliki tanggung jawab atas pilihan dan perbuatannya, yaitu kesiapan individu dalam menerima serta menghadapi segala konsekuensi dari keputusan yang diambil.
- c. kemampuan dalam bergaul, yaitu cara pandang individu terhadap suatu permasalahan atau hal tertentu berdasarkan keyakinan dan pemahamannya sendiri.

⁴⁵ Y. Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018," *Psikologi Konseling*, 2019.

⁴⁶ Al-Uqshari Yusuf, *Percaya Diri Pasti* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005).

⁴⁷ Komarudin, *Psikologi Olahraga : Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif Bandung* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014).

⁴⁸ Kiswanto Arista, "Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 2*.

- d. kemampuan menerima kritik, yaitu kemampuan dalam mengevaluasi suatu permasalahan, peristiwa, atau peristiwa dengan menerapkan pemikiran logis dan sesuai dengan realitas.

Menurut pendapat Sabarrudin,dkk (dalam Rijal Mubarak) Kepercayaan diri mencakup tiga aspek utama yaitu⁴⁹ :

- 1) Aspek tingkah laku, mencerminkan keyakinan individu dalam bertindak dan menyelesaikan sesuatu secara mandiri, mencakup rasa percaya diri, penerimaan diri, serta sikap percaya diri.
- 2) Aspek emosi, keyakinan serta kemampuan dalam mengendalikan berbagai emosi, yang termasuk penilaian terhadap diri sendiri, ekspresi emosi, dan sikap positif.
- 3) Aspek spiritual, mencerminkan keyakinan individu terhadap ketentuan Tuhan serta kepercayaan bahwa kehidupan memiliki makna, tujuan dan nilai positif.

3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Mardatillah menjelaskan orang yang mempunyai kepercayaan diri berarti mempunyai karakteristik sebagai berikut⁵⁰ :

- a. Memahami secara mendalam keunggulan dan keterbatasan yang dimiliki. Kepercayaan diri yang positif mendorong atlet untuk mengenali serta memahami dirinya sendiri, termasuk menyadari kelebihan dan kekurangannya. Hal ini sangat bermanfaat dalam mengembangkan potensi yang dimiliki individu, sekaligus meminimalkan kelemahan. negative.⁵¹
- b. Menetapkan standar dalam mencapai tujuan hidup, kemudian memberikan apresiasi atas pencapaian dan berusaha kembali jika mengalami kegagalan. Individu yang memiliki standar serta tujuan

⁴⁹ Mubarak Rijal, "Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Di Maguwoharjo Volleyball Club," 2024.

⁵⁰ Mardatillah, *Pengembangan Diri* (Balikpapan, 2019).

⁵¹ Kharisma Nail Mazaya and Ratna Supradewi, "Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Proyeksi* 6, no. 2 (1970): 103, <https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112>.

dalam tindakannya akan menggunakan standar tersebut sebagai tolak ukur dalam mengevaluasi kinerja pada situasi tertentu. Sementara itu, tujuan berfungsi sebagai pedoman dan arah bagi perilakunya. Ormod (dalam Erlin).⁵²

- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami, tetapi lebih berfokus pada introspeksi diri untuk memperbaiki kekurangan.
- d. Mampu mengelola perasaan pribadi seperti kekecewaan, tekanan, dan rasa tidak mampu yang muncul.
- e. Dapat mengatur tingkat kecemasan yang dirasakannya dengan melakukan *self-talk*. Teknik ini berfokus pada pengalihan perhatian dari faktor eksternal ke internal. Ketika seorang atlet merasa ragu dan cemas sebelum bertanding, ia perlu meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia mampu mencapai hasil yang diharapkan. Leonardo de Sousa Fortes (dalam qory)⁵³
- f. Tenang dalam menjalankan maupun dalam menghadapi sesuatu.
- g. Berpikir positif, menurut Elfiky adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Hal ini disebut sebagai sumber kekuatan karena dapat membantu seseorang dalam mencari solusi. hingga berhasil, sehingga semakin terampil, percaya diri, dan kuat.⁵⁴
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang

⁵² Dwi Erlin Kusumawati, "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMPNegeri 13 Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan Madrasah 2* (2017).

⁵³ Qory Jumrotul 'Aqobah dan Dicky Rhamadian, "Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes," *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1 (2022).

⁵⁴ L.Hasan Ashari Herlina, Zakir Burhan, "Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bela Diri Karatesma 1 Praya Timur," *Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* 4 (2023), <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.485>.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban terhadap pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah penelitian, hipotesis berfungsi sebagai kemungkinan jawaban yang dapat diuji kebenarannya. Oleh sebab itu penelitian ini menuju pada :

1. Ha : Adanya korelasi regulasi emosi terhadap kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto
2. Ho : Tidak adanya korelasi regulasi emosi terhadap kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel.⁵⁵ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan dianalisis hubungan korelasinya, yaitu regulasi emosi dan kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat dan menganalisis korelasi antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan futsal berdasarkan data kuantitatif. Penelitian ini termasuk penelitian populasi, yang berarti seluruh atlet yang terlibat akan menjadi sampel dalam penelitian. Terdapat atlet futsal Saizu sejumlah 20 yang menjadi sampel penelitian.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berlokasi di Jl. A. Yani No.40A, Karanganjing, Purwanegara, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia.

C. Populasi dan Sampel

Populasi mencakup seluruh objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian, sementara sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili karakteristiknya.⁵⁶ Untuk menentukan sampel yang tepat, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang teknik pengambilan sampel, baik dalam hal jumlah maupun pemilihan sampel yang akan digunakan. Pemahaman yang mendalam tentang populasi dan sampel sangat penting, karena berperan

⁵⁵ Yoseph Pedhu, "Analisis Korelasional Antara Kecerdasan Spiritual Dan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Seminarsis," *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8, no. 3 (September 30, 2022): 597, <https://doi.org/10.29210/020221833>.

⁵⁶ and Kamaluddin Abunawas. Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian," n.d., 15–31.

sebagai faktor utama dalam proses pengumpulan data penelitian.⁵⁷ Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh atlet futsal putra UIN SAIZU yang berjumlah 20. Sampel dalam penelitian ini adalah penelitian populasi, artinya semua atlet Futsal Putra UIN SAIZU sejumlah 20 atlet menjadi sample.

Daftar Sampel Penelitian

Tabel 3. 1 Daftar sampel Penelitian

No	Sampel	Berapa tahun mengikuti UKM futsal	Jenis Kelamin
1	WS	2,5 Tahun	Laki-laki
2	YG	2,5 Tahun	Laki-laki
3	JB	2,5 Tahun	Laki-laki
4	AR	4 Tahun	Laki-laki
5	PTL	4 Tahun	Laki-laki
6	CV	2,5 Tahun	Laki-laki
7	DR	1,5 Tahun	Laki-laki
8	DA	3,5 Tahun	Laki-laki
9	FJ	1 Tahun	Laki-laki
10	DK	2,5 Tahun	Laki-laki
11	AN	1 Tahun	Laki-laki
12	IRG	3,5 Tahun	Laki-laki
13	RN	2,5 Tahun	Laki-laki
14	ML	4 Tahun	Laki-laki
15	DH	1 Tahun	Laki-laki

⁵⁷ Nur Fadilah Amin et al., "Pendahuluan Penelitian Merupakan Proses Kreatif Untuk Mengungkapkan Suatu Gejala Melalui Cara Tersendiri Sehingga Diperoleh Suatu Informasi . Pada Dasarnya , Informasi Tersebut Merupakan Jawaban Atas Masalah-Masalah Yang Dipertanyakan Sebelumnya . Oleh Ka," *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14, no. 1 (2023): 15–31.

No	Sampel	Berapa tahun mengikuti UKM futsal	Jenis Kelamin
16	YGA	4 Tahun	Laki-laki
17	AR	1 Tahun	Laki-laki
18	AE	1 Tahun	Laki-laki
19	FL	1 Tahun	Laki-laki
20	AF	2,5 Tahun	Laki-laki

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik atau atribut dari individu atau objek yang memiliki variasi tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian disimpulkan.⁵⁸ Pada penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Adapun indikatornya antara lain :

Tabel 3. 2 Variabel Independent Skala (Regulasi emosi)

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	<i>Situation Selection</i> (pemilihan situasi)	1. Kemampuan individu untuk memilih menghindari situasi yang berpotensi menyebabkan stress 2. Kemampuan individu memilih situasi yang sesuai untuk menghindari potensi konflik 3. kemampuan individu mengeluarkan kata-kata negatif saat ada kesalahan, baik dari diri sendiri, rekan satu tim, maupun keputusan wasit.	1,2	3	3

⁵⁸ "Theosofi dan Peradaban Islam," *Al-Hikmah*, .

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
2.	<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi) Dan Perubahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan individu mengubah cara berinteraksi melalui komunikasi dengan rekan setim lebih aktif 2. Inisiatif untuk mengurangi faktor-faktor yang memicu stres atau frustrasi dalam situasi tertentu. 3. Individu yang memiliki Rasa takut atau khawatir berlebihan akan kekalahan atau performa buruk. 4. Upaya individu untuk kembali berkonsentrasi pada permainan, meskipun ada faktor yang mengganggu, seperti provokasi lawan atau situasi yang kurang menguntungkan. 5. Usaha individu dalam memaknai momen-momen sulit sebagai peluang untuk belajar atau meningkatkan performa 6. Individu tidak terlalu memusatkan perhatian pada hasil akhir pertandingan, baik menang atau kalah dan Mengapresiasi setiap langkah yang telah dilakukan 	4 6,7 9	5 8	6

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
		selama pertandingan		
3.	<i>Attention deployment</i> (focus perhatian) Dan Pemantauan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan individu untuk tetap fokus pada tugas dilapangan meski berada dalam situasi tertekan 2. Kemampuan individu mengalihkan perhatian dari sumber stres atau rangsangan negative 3. Individu Sulit berkonsentrasi pada tujuan utama, seperti pertandingan, karena terganggu oleh hejekan. 4. Individu mampu menyadari perubahan emosi yang muncul saat menghadapi situasi tertentu, seperti menjelang pertandingan. 5. Individu mampu menentukan apakah emosi tersebut perlu dikendalikan atau dikelola lebih lanjut agar tidak memengaruhi kepercayaan diri dan fokus mereka selama pertandingan 6. Individu dengan terang-terangan Menunjukkan ekspresi wajah tidak senang (misalnya, 	10,11 12,13 14,15	6

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		cemberut atau mengernyit)..			
4.	<i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu Menganalisis terhadap situasi pertandingan yang penuh tekanan menjadi kesempatan untuk belajar 2. Individu mampu menggunakan pola pikir optimis dalam menghadapi tantangan dan tekanan 3. Tidak bisa menjalankan strategi yang telah direncanakan karena gagal membaca situasi 	16,17, 18		3
5.	<i>Response modulation</i> (modifikasi respon) Dan Penilaian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan individu menahan respon emosional berlebihan meskipun merasa frustrasi akibat hasil bertandingan 2. Individu mampu Mengelola reaksi fisik terhadap emosi (misalnya mengendalikan napas saat marah) 3. individu menangkap respon yang berlebihan terhadap hal kecil, seperti marah pada sesuatu yang biasanya dianggap sepele. 4. Individu mampu menghadapi Ketenangan saat situasi yang 	19,20, 21,22, 23,24		6

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<p>memicu stres atau tekanan selama menghadapi pertandingan.</p> <p>5. Kemampuan individu untuk kembali fokus setelah mengalami gangguan emosi atau kekecewaan.</p> <p>6. Individu mampu Tidak mudah panik dan tetap fokus pada bola dan pergerakan lawan.</p>			
Jumlah			21	3	24

Keterangan : (*) merupakan item yang gugur

Tabel 3. 3 Variabel Dependen Skala (Kepercayaan Diri)

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kemampuan menghadapi masalah dan Tingkah laku	<p>1. Kemampuan individu tetap optimis ketika menghadapi kekalahan.</p> <p>2. Individu mampu tetap tenang dan fokus saat menghadapi masalah</p> <p>3. Individu mampu melihat tekanan sebagai peluang untuk menunjukkan kemampuan, bukan sebagai ancaman.</p> <p>4. Kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara cepat dan tegas dalam situasi pertandingan, tanpa ragu-ragu atau takut melakukan kesalahan.</p> <p>5. Kesanggupan individu untuk terus berusaha dan tidak mudah</p>	1,2,3,4,5,6		6

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
		<p>menyerah meskipun menghadapi rintangan atau tekanan dari lawan.</p> <p>6. Individu yang merasa optimis dan percaya diri biasanya akan berdiri tegak, dengan tubuh terbuka dan tidak cemas.</p>		
2.	Bertanggung jawab terhadap keputusan juga tindakanya Dan Spiritual	<p>1. Kemampuan individu menunjukkan kepercayaan diri dengan menerima atas keputusan atau tindakan yang salah selama pertandingan</p> <p>2. Individu mampu bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan</p> <p>3. Individu mampu untuk bertindak secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain, bahkan dalam situasi yang menantang.</p> <p>4. Keterlibatan individu dalam praktik spiritual seperti doa atau refleksi diri sebelum pertandingan, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri</p> <p>5. Tingkat keyakinan individu terhadap nilai-nilai spiritual yang diyakini</p> <p>6. Individu yang kuat seringkali didasarkan pada ketenangan batin. Jika seseorang merasa tenang dan percaya</p>	7,8,9, 10,11, 12	6

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
		bahwa segala hal sudah diatur dengan baik, ia akan lebih siap menghadapi tantangan.		
3.	Kemampuan dalam bergaul	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan individu menjalin hubungan positif dengan rekan setim 2. Kemampuan individu percaya diri dalam berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain 3. Kemampuan individu seberapa siap merasa menghadapi pertandingan 	13,14, 15	3
4.	Kemampuan menerima kritik dan Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan individu menganggap kritik sebagai motivasi. 2. Individu mampu menggunakan kritik sebagai sarana untuk pengembangan diri 3. Individu mampu percaya diri akan merasa nyaman untuk meminta penjelasan lebih lanjut tentang kritik atau saran yang diberikan, guna memperbaiki diri. 4. Kemampuan individu untuk tetap tenang dan tidak panik saat berada dalam situasi kritis atau saat pertandingan berlangsung. 5. Keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan dan memenangkan pertandingan. 6. Individu tidak merasa 	16,17, 18,19, 20,21	6

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
		terintimidasi atau cemas meskipun berada di bawah tekanan.		
Jumlah			21	21

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan metode kuesioner, di mana data diperoleh langsung dari responden. Data yang dikumpulkan kemudian akan diolah lebih lanjut untuk dianalisis.

1. Kuisisioner atau Angket

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden guna memperoleh informasi yang akurat mengenai objek penelitian. Dalam penelitian ini, Skala pengukuran yang diterapkan menggunakan *Skala Likert* dengan rentang nilai 1 – 5 yang digunakan adalah data interval, yang umumnya dipakai untuk mengukur sikap atau karakteristik spesifik dari responden.⁵⁹ Responden diminta untuk menyelesaikan kuisisioner yang menunjukkan tingkat persetujuan terhadap serangkaian pernyataan atau pertanyaan berdasarkan kriteria tertentu untuk mendukung hasil penelitian yang menjadi metode utama dalam pengumpulan data.

Tabel 3. 4 Skala pengukuran

Jenis Item	Skala				
	1	2	3	4	5
Favourable	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat setuju
Unfavourable	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak setuju	Sangat tidak setuju

⁵⁹ Herlina Vivi, "Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner SPSS," *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB)*, 2019, 169–78.

Skala ini membantu peneliti mengukur tingkat kepuasan responden secara lebih terstruktur dan kuantitatif. Dengan menggunakan skala ini, data yang diperoleh dapat dianalisis untuk menemukan pola atau kecenderungan dalam suatu kelompok sampel. Dalam penerapannya, responden diminta untuk memberikan penilaian berdasarkan perasaan atau pengalaman mereka terhadap suatu pernyataan yang disajikan dalam kuesioner. Setelah data terkumpul, analisis dapat dilakukan dengan menghitung menggunakan teknik statistik untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam.

2. Observasi

Observasi adalah sebuah pengamatan langsung terhadap objek di lingkungan, baik yang sedang terjadi maupun masih berlangsung. Mencakup berbagai aspek aktivitas dengan penekanan pada studi objek melalui pancaindera. Selain itu, observasi ini dilakukan secara sadar, terencana, dan mengikuti urutan tertentu.⁶⁰

Penulis menggunakan Observasi Non-partisipatif dengan mengamati atlet dari jarak tertentu tanpa terlibat langsung dalam kegiatan mereka. Observasi ini bisa dilakukan selama latihan dan pertandingan untuk melihat bagaimana atlet mengelola emosi mereka dalam situasi kompetitif.

F. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan setelah pengumpulan data selesai, data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Dalam analisis data kuantitatif berbentuk angka hasil perhitungan *statistic deskriptif*. Tujuan dari hal ini adalah untuk memberikan deskripsi tentang sampel yang telah terkumpul dan memenuhi syarat sebagai sampel dalam penelitian.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah indikator yang menilai sejauh mana suatu instrumen pengukuran memiliki akurasi dan ketepatan. Penelitian ini menggunakan validitas prediktif.

⁶⁰Uswatun Khasanah, *Pengantar Mikroteaching* (Yogyakarta, 2020).

$$r_{xy} = \frac{N\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{[n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2][n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi
 n = jumlah responden
 $\sum x_i$ = jumlah skor item
 $\sum y_i$ = jumlah skor total⁶¹

Keputusan ditentukan dengan membandingkan nilai (R_{hitung}) dan (R_{tabel}), dengan derajat kebebasan ($df = N-2$) serta tingkat signifikansi (α) 0,05, di mana nilai r tabel yang diperoleh adalah 0,4227. Kriteria pengujiannya sebagai berikut :

- Jika (r_{hitung}) > (r_{tabel}), maka item dinyatakan valid;
- Jika (r_{hitung}) < (r_{tabel}), maka item dinyatakan tidak valid.

Dalam penelitian ini, validitas diberikan kepada responden, yaitu atlet futsal putra mahasiswa universitas jenderal soedirman purwokerto.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana hasil pengukuran dapat menghasilkan data yang stabil, konsisten dan tepat. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji melalui metode konsistensi internal menggunakan rumus *Alpha Cronbach's*. Koefisien ini merupakan koefisien menggunakan variasi item dapat berupa format benar atau salah maupun format lain yang berbeda dari *skala likert*. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : reliabilitas instrumen
 k : banyaknya butir pertanyaan
 σt^2 : varian total
 $\sum \sigma b^2$: jumlah varian butir

⁶¹ Supriadi Gito, "Statistik Penelitian Pendidikan," 2021, 85.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah variabel pengganggu atau residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dependen, independent atau keduanya memiliki distribusi normal, serta untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak.

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik Shapiro-Wilk dengan kriteria sebagai berikut, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.⁶²

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi produk momen Pearson, yang berfungsi untuk mengukur hubungan antara dua variabel. Analisis korelasi produk momen diterapkan dalam statistik nonparametrik untuk menguji hubungan antar variabel. Menurut Umar, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0 *For Windows*. Berikut adalah rumus *korelasi produk momen* yang digunakan :⁶³

⁶² Ma"sumah S, *Kumpulan Cara Analisis Data* (Banyumas: Cv.Rizquna, 2019).

⁶³ Husein Umar, "Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis, (Jakarta : PT Grafindo Perada),129.

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy(\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Analisis ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana kekuatan atau keeratan hubungan antara dua variabel.⁶⁴ Kriteria tingkat kekuatan korelasi meliputi hal-hal berikut :⁶⁵

- a. Nilai koefisien korelasi 0,00 – 0,199 : hubungan sangat rendah
- b. Nilai koefisien korelasi 0,20 – 0,399 : hubungan rendah
- c. Nilai koefisien korelasi 0,40 – 0,599 : hubungan sedang
- d. Nilai koefisien korelasi 0,60 – 0,799 : hubungan kuat
- e. Nilai koefisien korelasi 0,80 – 1,0000 : hubungan sangat kuat



⁶⁴ Husein Umar, “Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis, (Jakarta : PT Grafindo Perada),130.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D.* (Bandung, 2013).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Profil UKM Olahraga

Sejarah UKM olahraga berdiri di STAIN Purwokerto pada tanggal 29 juli 2004. Berawal dari tekad untuk mengembangkan potensi olahraga dikalangan mahasiswa, UKM olahraga hadir dengan misi mendorong semangat olahraga dan kesehatan di lingkungan kampus.

Divisi UKM olahraga memiliki 6 divisi yang berdedikasi untuk mengembangkan berbagai cabang olahraga. Divisi-divisi tersebut adalah sepakbola, futsal, volley, bulu tangkis, tenis meja, catur. Setiap divisi dikepalai oleh 2 orang pengurus, yaitu ketua divisi dan staf divisi yang bekerja sama untuk mengatur dan mengawasi kegiatan di masing-masing cabang olahraga.

Bendera UKM olahraga berwarna biru dengan logo UKM olahraga di tengahnya. Warna biru dipilih karena melambangkan optimisme yang tinggi dalam menjalankan kegiatan olahraga dan mencapai prestasi.

Logo UKM menampilkan padi yang melingkar berwarna kuning dengan dasar biru. Ditengah logo terdapat gambar obor dengan nyala api berwarna merah yang melambangkan semangat juang dan semangat berprestasi. Dua sayap dengan warna kuning di samping obor melambangkan semangat untuk terus berkembang. Dibawah obor terdapat tulisan “ UIN ” sebagai singkatan dari Universitas Islam Negeri, dan dua bintang berwarna merah di dalam lingkaran melengkapi logo yang menyertai tulisan “Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Prof. K.H. Saifuddin Zuhri”.

Semboyan yang dipegang dipegang teguh oleh UKM olahraga adalah “Al aqlu as saalimi fil jismi as saalim” Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, semboyan ini menggambarkan tekad UKM

olahraga untuk mengutamakan kesehatan dan kualitas jiwa para anggota melalui kegiatan.

Salam yang menjadi identitas UKM olahraga adalah “Salam Olahraga” yang dijawab dengan kata “Sportif”. Salam ini mencerminkan semangat sportifitas dan sikap fair play yang dijunjung tinggi dalam setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh UKM ini.

Dalam penelitian ini, salah satu aspek yang dibahas adalah cabang olahraga futsal dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Awal resmi dibentuk kepengurusan futsal putra 2010 dan putri 2014. Ukuran lapangan futsal UIN SAIZU panjang 25–42 meter dan lebar 15–25 meter. Pada sesi latihan durasi yang ditentukan 30 menit dan 15 menit x 2 untuk sesi game. Jenis latihan untuk atlet futsal putra SAIZU terdiri latihan dasar seperti latihan fisik, penempatan ruang, shooting, passing dan strategi lainnya.

Pemaknaan pada logo cabang olahraga futsal. (1) Gedung hijau artinya Gedung UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri, (2) Tulisan futsal artinya divisi futsal, (3) SAIZU artinya futsal berada dikampus UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri, (4) Bola artinya solidaritas, yang berawal dari bola maka kita bisa membentuk tim dan hubungan yang solid, (5) Warna hijau melambangkan bakat yang ada, (6) Emas adalah warna yang melambangkan kejayaan.

Prestasi tim futsal pada tahun 2023 cukup membanggakan dengan menempati peringkat kedua di Trofeo Solidarity, juara satu turnamen antar kampus di Cilacap, serta meraih peringkat keempat di PORSIJAWARA Jember, tahun 2024 tim futsal SAIZU berhasil menduduki peringkat keempat dalam turnamen bergengsi Supersoccer Djarum Super. Untuk mengikuti event besar seperti ini biasanya ada biaya yang dialokasikan untuk para atlet sebagai bagian dari dukungan atau delegasi. Dalam hal pembiayaan, jika latihan diluar jadwal biaya yang dibutuhkan sekitar Rp.5.000,- per pemain. Sementara itu, biaya sewa lapangan berkisar

Rp.2.000.000,- dengan 60%-70% biaya tersebut dari kampus dan sisanya berasal dari kas tim atau kontribusi mandiri.

Dengan Semangat olahraga dan semboyan yang kokoh, UKM olahraga di Universitas Islam Negeri Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto terus berupaya menjadi wadah yang inspiratif bagi para mahasiswa dalam mengembangkan potensi olahraga serta mengutamakan nilai-nilai positif yang dilakukan melalui olahraga.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari Desember 2024 hingga Februari 2025, dengan lokasi penelitian di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan subjek Atlet Futsal UKM Putra UIN SAIZU. Dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner melalui tautan Google Form yang diberikan secara langsung oleh peneliti kepada responden atlet futsal putra. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet futsal putra dari Universitas Islam Negeri Purwokerto dan Universitas Jenderal Soedirman. Jumlah sampel dalam penelitian menggunakan penelitian populasi dimana semua populasi adalah sampel. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlet futsal putra. Deskripsi mengenai regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal putra diperoleh melalui penggunaan aplikasi SPSS versi 25.0 *for Windows*. Sebelum mendistribusikan angket, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan pengisian kuesioner kepada responden. Setelah itu, peneliti membagikan tautan kuesioner serta meminta para atlet untuk mengisi kuesioner dengan baik dan sesuai ketentuan.

3. Responden

Responden dalam penelitian merupakan Atlet Futsal Putra UKM Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berjumlah 20 responden. Alasan mengapa penelitian ini difokuskan pada tim futsal putra UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri (UIN SAIZU) dibandingkan dengan tim futsal putri. Dikarenakan jumlah pemain yang

lebih banyak dan lebih konsisten dalam mengikuti kompetisi serta latihan rutin dibandingkan tim futsal putri, tim futsal putra lebih sering mengikuti turnamen dengan jadwal pertandingan yang lebih padat, tim futsal putra menghadapi lawan-lawan dengan tingkat persaingan yang lebih tinggi, sehingga dinamika psikologis pemain termasuk regulasi emosi, dapat lebih terlihat dan memberikan hasil penelitian yang lebih mendalam.

B. Deskripsi Data Penelitian

Setiap variabel penelitian, yaitu regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal putra SAIZU, dikategorikan berdasarkan jumlah subjek atau pertanyaan (N), nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), serta standar deviasi. Hasil analisis deskriptif diperoleh melalui pengolahan data statistik menggunakan SPSS *versi 25 For Windows*, yang menyajikan deskripsi data dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskripsi data regulasi emosi dan kepercayaan diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
REGULASI EMOSI	20	46	94	76,60	12,339
KEPERCAYAAN DIRI	21	77	91	82,86	3,785
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel, variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai *minimum* 46, nilai *maksimum* 94, nilai rata-rata (*mean*) 76,60, dan *standar deviasi* sebesar 12,339. Menurut Gross, regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses otomatis dan tidak disadari oleh individu. Ketika individu mengalami kegagalan dalam mengelola emosi atau tidak mampu mencapai tujuan emosional,

Hal ini menunjukkan adanya perubahan adaptif dalam strategi atau perilaku. Proses ini melibatkan penyesuaian strategi emosional untuk menghadapi situasi yang berubah, sehingga memungkinkan individu untuk berfungsi lebih efektif dalam konteks yang berbeda, termasuk dalam situasi kompetitif seperti pertandingan futsal. Adaptasi ini penting untuk

mempertahankan performa yang optimal dan mengatasi tekanan serta tantangan yang muncul selama pertandingan.

Pada variabel penelitian kepercayaan diri Subjek memperoleh nilai minimum 77, nilai maksimum 94, rata-rata (mean) 82,86, dan standar deviasi 3,785. Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, memungkinkannya bertindak tanpa rasa khawatir, merasa leluasa dalam melakukan apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung bersikap sopan dalam berinteraksi, termotivasi untuk meraih prestasi, serta mampu mengenali kelebihan dan keterbatasannya. Mengubah keyakinan menjadi kenyataan memerlukan keterampilan dan tindakan yang mendukung, dengan kepercayaan diri sebagai salah satu faktor penting. Kepercayaan diri juga merujuk pada keyakinan dan kesadaran seorang atlet terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan dalam situasi kompetisi.⁶⁶

1. Hasil Uji Validitas

Validitas dalam penelitian ini diuji di Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto dengan responden adalah mahasiswa UKM futsal putra yang berjumlah 20 atlet yang tidak dijadikan sebagai responden penelitian. Dengan memilih UNSOED, diharapkan hasil uji validitas yang diperoleh memiliki tingkat keandalan yang tinggi, sehingga instrumen yang digunakan dapat diterapkan secara lebih luas dalam penelitian terkait Regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet futsal. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan menggunakan IBM SPSS 25 *For Windows*, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

⁶⁶ agus, "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati."

HASIL UJI VALIDITAS

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri

No	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,711	0,4227	Valid
2	0,449	0,4227	Valid
3	0,842	0,4227	Valid
4	0,876	0,4227	Valid
5	0,406	0,4227	Tidak Valid
6	0,792	0,4227	Valid
7	0,684	0,4227	Valid
8	0,795	0,4227	Valid
9	0,967	0,4227	Valid
10	0,980	0,4227	Valid
11	0,551	0,4227	Valid
12	0,274	0,4227	Tidak Valid
13	0,591	0,4227	Valid
14	0,568	0,4227	Valid
15	0,340	0,4227	Tidak Valid
16	0,856	0,4227	Valid
17	0,687	0,4227	Valid
18	0,383	0,4227	Tidak Valid
19	0,542	0,4227	Valid
20	0,650	0,4227	Valid
21	0,627	0,4227	Valid
22	0,760	0,4227	Valid
23	0,798	0,4227	Valid
24	0,662	0,4227	Valid
25	0,675	0,4227	Valid
26	0,782	0,4227	Valid
27	0,765	0,4227	Valid
28	0,753	0,4227	Valid
29	0,726	0,4227	Valid
30	0,736	0,4227	Valid
31	0,743	0,4227	Valid
32	0,669	0,4227	Valid
33	0,750	0,4227	Valid
34	0,852	0,4227	Valid
35	0,800	0,4227	Valid

36	0,820	0,4227	Valid
37	0,841	0,4227	Valid
38	0,770	0,4227	Valid
39	0,740	0,4227	Valid
40	0,778	0,4227	Valid
41	0,812	0,4227	Valid
42	0,630	0,4227	Valid
43	0,804	0,4227	Valid
44	0,820	0,4227	Valid
45	0,653	0,4227	Valid

hasil uji validitas angket berdasarkan analisis regulasi emosi dan kepercayaan diri menggunakan IBM SPSS 25, dapat disimpulkan bahwa terdapat 41 item pernyataan yang valid dan 4 item yang tidak valid. Ketidakvalidan pada tabel diatas disebabkan nilai pada (Rhitung) lebih kecil dari (Rtabel). Dengan demikian 41 pernyataan yang dapat dilanjutkan ke tahap uji reliabilitas data.

Dengan diperolehnya 41 pernyataan valid, instrumen penelitian ini dianggap memiliki pernyataan yang lolos uji validitas memiliki korelasi yang cukup dengan total skor, sehingga dapat merepresentasikan aspek yang ingin diukur secara akurat. Instrumen yang telah diuji validitasnya ini selanjutnya akan digunakan dalam tahap analisis data untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel serta menguji hipotesis penelitian.

Dengan memastikan bahwa hanya pernyataan yang valid yang digunakan, diharapkan hasil analisis lebih reliabel dan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti. Proses ini juga mendukung kualitas penelitian, karena instrumen yang digunakan telah teruji mampu mengukur variabel dengan tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan SPSS IBM 25 *for windows* dapat dilihat hasilnya pada tabel diibawah ini.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,962	41

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,962, yang menunjukkan bahwa seluruh 41 pernyataan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Nilai ini jauh melebihi batas minimal 0,70. Dengan demikian, setiap pernyataan dalam instrumen ini memiliki kesesuaian dan keterkaitan yang tinggi satu sama lain, sehingga dapat menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya.

Dengan diperolehnya hasil dengan reliabilitas yang sangat baik, instrumen penelitian ini layak digunakan, dalam proses pengumpulan data tanpa kekhawatiran terhadap inkonsistensi dalam pengukuran. Hal ini juga menegaskan bahwa pernyataan-pernyataan yang digunakan telah memenuhi standar ilmiah yang dapat mendukung validitas hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian dapat dilanjutkan ke tahap analisis data dengan keyakinan bahwa instrumen yang digunakan memiliki keandalan yang tinggi dalam mengukur variabel yang telah ditetapkan.

3. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dengan menggunakan SPSS IBM 25 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VARIABEL X	,262	20	,001	,811	20	,095
VARIABEL Y	,179	20	,001	,930	20	,154

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,095 untuk variabel X (independen) dan 0,154 untuk variabel Y (dependen). Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Distribusi normal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi dasar dalam berbagai teknik analisis statistik parametrik, sehingga dapat digunakan untuk pengujian lebih lanjut. Uji normalitas dilakukan dengan teknik Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, dengan kriteria bahwa jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $< 0,05$, maka data tidak terdistribusi normal.

Dengan hasil ini, penelitian dapat dilanjutkan ke tahap analisis statistik lanjutan tanpa harus menggunakan metode alternatif untuk data yang tidak berdistribusi normal. Normalitas data ini juga meningkatkan validitas hasil analisis, karena menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan asumsi yang diperlukan dalam teknik statistik yang digunakan. Oleh karena itu, proses analisis data dapat dilakukan dengan lebih akurat dan terpercaya.

C. Tingkat Regulasi Emosi Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan

Deskripsi data pada tabel data tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan rincian sebagai berikut :

1. Kategorisasi variabel regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 64,26$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$65,00 \leq X < 88,94$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 88,94$	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis tabel skala regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal dikategorikan sebagai tinggi jika skor lebih dari 88,94. Jika skor berada dalam rentang 64,26 – 88,94, maka dikategorikan sebagai sedang, sedangkan skor di bawah 64,26 dianggap rendah. Berdasarkan kategorisasi dalam tabel, hasil yang diperoleh adalah :

Tabel 4. 6 Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	3	15,0	15,0	15,0
	SEDANG	13	65,0	65,0	80,0
	TINGGI	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi diatas diketahui atlet dengan regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan kategori rendah sebanyak 3 atlet atau sebanyak 15,0%, atlet dengan kategori regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan kategori sedang sebanyak 13 atlet atau 65,0%,

dan atlet dengan regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan kategori tinggi sebanyak 4 atlet atau sebanyak 20,0%.

Dengan melakukan uji kategorisasi, peneliti dapat mengelompokkan atlet berdasarkan tingkat kemampuan mereka dalam mengelola emosi, sehingga dapat diketahui apakah regulasi emosi mereka berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Uji ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang lebih sistematis mengenai distribusi regulasi emosi dalam tim.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas 85% memiliki regulasi emosi pada tingkat sedang hingga tinggi, yang berarti sebagian besar atlet cukup mampu mengendalikan emosi saat menghadapi pertandingan. Namun 15% atlet masih berada dalam kategori rendah.

D. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan

1. Kategorisasi variabel kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 76,08$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$75,00 \leq X < 86,65$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 86,65$	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis tabel, skala kepercayaan diri atlet futsal dalam menghadapi pertandingan dikategorikan sebagai tinggi jika skor yang diperoleh lebih dari 86,65. Jika skor berada dalam rentang 76,08 – 86,65, maka dikategorikan sebagai sedang, sedangkan skor di bawah 76,08 dikategorikan sebagai rendah. Berdasarkan kategorisasi dalam tabel, hasil yang diperoleh adalah :

Tabel 4. 8 Hasil Uji Kategori Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi pertandingan

		KATEGORI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	RENDAH	1	5,0	5,0	5,0
	SEDANG	1	5,0	5,0	10,0
	TINGGI	18	90,0	90,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi diatas diketahui atlet dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan kategori rendah sebanyak 1 atlet atau sebanyak 5,0%, atlet dengan kategori regulasi emosi dalam menghadapi pertandingan sedang sebanyak 1 atlet atau 5,0%, dan atlet dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan kategori tinggi sebanyak 18 atlet atau sebanyak 90,0%.

Dengan melakukan uji ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah tingkat kepercayaan diri atlet berada dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Hasil ini akan membantu dalam memahami bagaimana kepercayaan diri berkontribusi terhadap kesiapan mental mereka dalam bertanding. Tujuan dari uji ini adalah Untuk menyajikan pemahaman yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat kepercayaan diri dalam tim. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas 95% memiliki kepercayaan diri pada tingkat tinggi, yang berarti sebagian besar atlet cukup mampu meningkatkan kepercayaan diri.

E. Korelasi Antara Regulasi Emosi Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal Putra UIN SAIZU Purwokerto Dalam Menghadapi Pertandingan

Uji hipotesis yang telah dianalisis menggunakan *SPSS IBM 25* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri

		Correlations	
		REGULASI EMOSI	KEPERCAYAAN DIRI
REGULASI EMOSI	Pearson Correlation	1	,426
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	20	20
KEPERCAYAAN DIRI	Pearson Correlation	,426	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	20	20

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis untuk variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri menunjukkan nilai koefisien korelasi yang selaras dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan. Rumusan tersebut berfokus pada adakah korelasi antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan.

Hasil uji korelasi Product Moment menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai Pearson Correlation sebesar 0,426. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak.

Arah korelasi menunjukkan nilai positif dan signifikan, yang berarti adanya hubungan antara kedua variabel tersebut diterima. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh atlet, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan. Besarnya nilai korelasi 0,426 termasuk dalam kategori korelasi sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan

emosi terutama dalam situasi yang penuh tekanan seperti pertandingan, dapat meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Atlet yang mampu mengatur emosinya dengan baik seperti mengendalikan rasa gugup, marah, atau cemas cenderung lebih percaya diri saat menghadapi lawan. Jadi, hipotesis yang menyatakan bahwa “Adanya korelasi antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet futsal putra UIN SAIZU Purwokerto dalam menghadapi pertandingan” diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat korelasi regulasi emosi terhadap kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan atlet futsal putra UIN SAIZU. Berdasarkan hasil data penelitian terdapat 20 atlet futsal putra UIN SAIZU, berdasarkan tabel kategorisasi regulasi emosi pada atlet termasuk dalam kategori sedang, dengan jumlah terbanyak yaitu 13 atlet atau 65,0%. Sementara itu, untuk kepercayaan diri termasuk dalam kategori tinggi, dengan jumlah terbanyak sebanyak 18 atlet atau sebanyak 90,0%.

Hasil uji hipotesis penelitian dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$, dengan nilai *Korelasi Pearson* sebesar 0,426 dengan rentang korelasi koefisien 0,40-0,599 diartikan memiliki hubungan sedang. Berdasarkan hasil analisis, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri.

Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Oktavianingrum dan Savira.⁶⁷ Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan, hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan, dengan nilai signifikansi 0,000, di mana p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa analisis menunjukkan adanya keterkaitan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,585 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut berada dalam kategori sedang. Selain itu, arah hubungan ditentukan berdasarkan tanda negatif (-) atau positif (+) yang terdapat pada koefisien korelasi.

⁶⁷ Octavianingrum and Savira, “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur.”

Tanda positif menunjukkan adanya hubungan searah antara kedua variabel, di mana peningkatan variabel bebas akan menyebabkan peningkatan pada variabel terikat, dan sebaliknya, penurunan variabel bebas akan diikuti oleh penurunan variabel terikat. Dalam penelitian ini, koefisien korelasi memiliki arah hubungan positif, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,585 dalam hasil uji hipotesis. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet, maka regulasi emosi mereka juga akan meningkat.

Penelitian serupa dilakukan oleh Manah dan Jannah.⁶⁸ Hasil analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. Bukti ini diperkuat oleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa probabilitasnya lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat kuat dan signifikan, sehingga hipotesis mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto dapat diterima.

Keterkaitan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet tergolong tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,911. Temuan ini selaras dengan Hackett yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu pelajar membangun kepercayaan diri. Dengan kata lain, siswa yang mampu mengatur emosinya cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, sehingga sikap optimis tercermin dalam usaha mereka untuk menjalankan peran sebagai pelajar, termasuk berupaya memperbaiki nilai yang kurang memuaskan. Sebaliknya, siswa dengan sikap pesimis lebih cenderung meragukan kemampuannya, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, dan kurang berusaha untuk meningkatkan prestasinya.

⁶⁸ Manah, A. C., & Jannah, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto."

Siswa yang memiliki regulasi emosi cenderung percaya pada kemampuannya sendiri dan berupaya menyelesaikan tugas secara mandiri tanpa mengandalkan bantuan orang lain. Hasil ini sejalan dengan pendapat Hackett dkk (dalam Bandura).⁶⁹ Dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting bagi atlet dalam membangun kepercayaan diri. Artinya, atlet cenderung percaya pada kemampuannya sendiri dan memiliki pandangan optimis dalam memenuhi perannya sebagai atlet. Seorang atlet dengan regulasi emosi yang baik akan selalu yakin dengan kemampuannya dan berusaha bertanding sesuai dengan potensinya.

Regulasi emosi merupakan aspek yang bersifat subjektif, tidak selalu mencerminkan kemampuan nyata, tetapi lebih berkaitan dengan keyakinan individu. Regulasi emosi berperan dalam membentuk kepercayaan diri, sebagaimana terlihat pada atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi yang mampu merancang strategi dan mengambil keputusan secara efektif saat bertanding. Oleh karena itu, seorang atlet perlu meyakini bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya.

Apabila Jika seorang atlet dapat mengenali, memahami, dan menyesuaikan emosinya sesuai dengan situasi yang tepat, maka regulasi emosinya akan meningkat. Pernyataan ini sejalan dengan Gross (dalam Miranti).⁷⁰ yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses otomatis dan tidak disadari oleh individu. Ketika individu mengalami kegagalan dalam mengelola emosi atau tidak mampu mencapai tujuan emosional, hal ini menunjukkan adanya perubahan adaptif dalam strategi atau perilaku. Proses ini melibatkan penyesuaian strategi emosional untuk menghadapi situasi yang berubah, sehingga memungkinkan individu untuk berfungsi lebih efektif dalam konteks yang berbeda, termasuk dalam situasi kompetitif seperti pertandingan futsal. Adaptasi ini penting untuk mempertahankan performa

⁶⁹ Bandura A, "Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory," 1986.

⁷⁰ Miranti Rasyid, "Hubungan Peer Atch n Regulasi Emosi Siswa Boarding,".2003, 1-6"

yang optimal dan mengatasi tekanan serta tantangan yang muncul selama pertandingan.

Regulasi emosi memiliki aspek-aspek yang mempengaruhi. Menurut Gross,⁷¹ terdapat beberapa aspek dalam mengelola emosi meliputi *situation selection* (pemilihan situasi adalah proses seleksi situasi emosi dengan prinsip utama dalam menentukan apakah akan mengambil atau menghindari risiko berdasarkan situasi yang dihadapi dalam suatu momen.), *situation modification* (tahap pemilihan untuk menghindari Emosi negatif dapat dikendalikan dengan menyesuaikan kondisi sekitar untuk mengurangi tekanan emosional dalam diri serta memanfaatkan dukungan sosial. Dengan kata lain, ini merupakan upaya seseorang untuk bertahan dalam situasi yang dihadapi dengan mengatur atau memodifikasi kondisi yang dialaminya), *attentional deployment* (fokus perhatian adalah tahap memberikan fokus perhatian khusus untuk mampu mempengaruhi respon emosional yang dialami atau dimiliki oleh seorang individu), *cognitive change* (perubahan kognitif adalah suatu proses yang dilakukan Individu dapat mengevaluasi peristiwa yang memicu emosi secara kognitif serta mencari strategi untuk mengurangi dampak emosi yang berlebihan), and *response modulation* (modifikasi respon adalah proses pemilihan respon yang muncul secara langsung yang mendapatkan pengaruh dari perilaku, pengalaman, ataupun emosi yang tengah berkembang ataupun sudah dimiliki).

Atlet juga perlu mengendalikan emosi setelah melakukan evaluasi pertandingan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu menerima emosi, mengendalikan perilaku impulsif, serta menyesuaikan strategi pengaturan emosi dengan berbagai situasi yang dihadapi.⁷² Dengan demikian, tercipta ketenangan dalam diri ketika menghadapi ketakutan atau prasangka, baik sebelum maupun setelah pertandingan. Ketenangan batin seseorang berpengaruh dalam menjaga

⁷¹ Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'an Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*.

⁷² U. Aganta, H., & Subroto, "Resiliensi Atlet Paragame Yang Berprestasi Di Tingkat Nasional Dan Internasional," *Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip*, 2024, 272–98.

kesehatan jiwa dan raga, ketenangan hati menjadi salah satu aspek penting, dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

” (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”.

Tafsir surat Ar-Ra'ad ayat 28 Zikir Menjelaskan bahwa keimanan kepada Allah menjadikan hati sebagai pusat ingatan. Mengingat Allah memberikan ketenangan, yang dapat menghilangkan rasa takut, gelisah, ragu, dan kesedihan. Jika hati mengalami penyakit dan tidak diobati dengan keimanan, hal ini dapat menyebabkan seseorang mengingkari nikmat Allah SWT.⁷³

Aspek-aspek regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan berbagai faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan menurut Lauster.⁷⁴ yaitu faktor emosional mencakup kepekaan berlebihan terhadap kepercayaan diri, kesalahan dalam mengungkapkan perasaan terhadap kondisi fisik, serta kemampuan mengendalikan emosi. Atlet regulasi emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk memahami dan mengendalikan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, serta merespons situasi dengan perilaku yang tepat tanpa menciptakan masalah baru. Sebaliknya, atlet yang tidak dapat mengendalikan emosinya cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur reaksinya, yang dapat berdampak negatif pada performa dan interaksi mereka, emosinya cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan sehingga dapat merasakan emosi berlebihan, terutama saat menghadapi evaluasi hasil pertandingan. Individu

⁷³ W. Warni, “Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra’du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar),” 2017.

⁷⁴ Agus, “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.”

dengan kemampuan regulasi emosi akan lebih mudah menerima diri sendiri dan menghadapi tantangan dalam hidup dengan lebih baik.⁷⁵

Selain itu penelitian yang dilakukan Hartanti dkk.⁷⁶ Aspek psikologis memiliki peran krusial dalam pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia, di mana kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang berpengaruh memengaruhi kesuksesan mereka. Kurangnya rasa percaya diri dapat menjadi kendala dalam mencapai prestasi optimal. Saat menghadapi kegagalan, atlet yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak mampu dan lebih mudah menyerah dan kehilangan motivasi. Jika dituntut untuk mencapai prestasi lebih tinggi, mereka berisiko mengalami frustrasi.

Kepercayaan diri berperan sebagai pendorong dalam kehidupan untuk membuat keputusan bagi dirinya sendiri. Sebagai manusia, setiap individu memiliki kewajiban untuk berupaya melakukan hal yang baik dan memberikan hasil terbaik sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Penjelasan mengenai hal ini dapat ditemukan dalam Q.S.Hud ayat 88 :

قَالَ يَوْمَ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ
أُخَالِفَكُم إِلَىٰ مَا أَنهَلَكُم عَنْهُ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ
عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

“Dia (Syu’aib) berkata:”Wahai kaumku, jelaskan pendapatmu jika aku mempunyai bukti yang nyata dari Tuhanku dan Dia menganugerahiku rezeki yang baik (pantaskah aku menyalahi perintah-Nya). Aku (sebenarnya) tidak ingin berbeda sikap denganmu (lalu melakukan) apa yang aku sendiri larang. Aku hanya bermaksud (mendatangkan) perbaikan sesuai dengan kesanggupanku. Tidak ada kemampuan bagiku (untuk mendatangkan perbaikan) melainkan dengan (pertolongan) Allah. Kepada-Nya aku bertawakal dan kepada-Nya(pula) aku kembali.” (QS Hud:88).

Surat Hud ayat 88 mengisahkan Nabi Syu’aib, di mana Allah memberikan petunjuk bagi mereka yang ingin meneruskan perjuangan para

⁷⁵ Sintae. J.Kaunang Ilvanagitambanua, Deetjej.Solang, “Kemampuan Meregulasi Emosi Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual Dikelurahan Wanea,Kotamanado,” *Jurnalsosialhumaniorasigli (Jsh)* 6 (2023).

⁷⁶ H. Hartanti, Yuwanto, L. Pambudi., Zaenal, T., dan Lasmono, “Aspek Psikologi Dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia,” *Psychological*, 2004, 40–54.

nabi, menyebarkan dakwah, serta menegakkan amar ma'ruf nahi munkar. Oleh karena itu, lakukanlah kebaikan karena Allah, tanpa merasa putus asa atau ragu terhadap jalan yang belum dilalui. Seruan ini mengajak untuk terus berjuang menghadapi berbagai tantangan dan penolakan dari orang lain dengan keteguhan hati yang lapang.⁷⁷

Individu dengan kepercayaan diri yang baik mampu mengelola tekanan yang dihadapinya, terutama dalam memenuhi harapan untuk bertanding dengan baik, mendapatkan hasil yang tidak mengecewakan tim, serta menerima kritik baik positif maupun negative dari hasil pertandingan. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya menghambat keyakinan saat menghadapi pertandingan, khususnya bagi atlet futsal putra. Pernyataan Hakim.⁷⁸ mendukung hal ini dengan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek ketahanan mental yang berperan signifikan dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam meraih tujuan hidup serta membimbing individu menuju kesuksesan.

⁷⁷ "Surat Hud Ayat 88."

⁷⁸ T Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Puspa Swara, 2022).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh tingkat regulasi emosi berada pada tingkat sedang, sedangkan tingkat kepercayaan diri berada pada tingkat tinggi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dari 20 responden atlet UIN SAIZU Purwokerto nilai *korelasi pearson* sebesar 0,426 artinya terdapat hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri, semakin tinggi regulasi emosi maka kepercayaan diri semakin baik. Namun nilai koefisiennya sebesar 0,426 berada pada tingkatan sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi terutama dalam situasi yang penuh tekanan seperti pertandingan, dapat meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Atlet yang mampu mengatur emosinya dengan baik seperti mengendalikan rasa gugup, marah, atau cemas cenderung lebih percaya diri saat menghadapi lawan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan atlet mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi agar dapat mengontrol diri dalam situasi yang penuh tekanan, seperti saat menghadapi keputusan wasit atau saat mengalami kelelahan fisik. Menguasai keterampilan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kinerja di lapangan sehingga dapat menunjang performa dilapangan.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan untuk memperhatikan pentingnya pengelolaan emosi dalam setiap sesi latihan dan pertandingan. Dalam mengembangkan kepercayaan diri atlet pelatih sebaiknya memberikan pelatihan tidak hanya dalam aspek fisik dan teknis. Tetapi juga dalam aspek psikologis, terutama

terkait regulasi emosi. Pelatihan tentang cara mengelola stres dan emosi selama pertandingan dapat membantu atlet menjaga konsentrasi dan menambah kepercayaan diri mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperluas variabel yang diteliti, seperti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet, seperti faktor sosial, dukungan keluarga, atau pengaruh psikologi tim. Selain itu, dianjurkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam berbagai cabang olahraga lainnya untuk mengetahui apakah temuan yang ada dapat diterapkan secara umum.



DAFTAR PUSTAKA

- ‘Aqobah, Qory Jumrotul, and Dicky Rhamadian. “Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes.” *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1 (2022).
- A, Bandura. “Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory,” 1986.
- Afta, M. “Psikologi Olahraga.” *Llara*, 2015.
- Aganta, H., & Subroto, U. “Resiliensi Atlet Paragame Yang Berprestasi Di Tingkat Nasional Dan Internasional.” *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP*, 2024, 272–98.
- Agus, Rachmi Marsheilla. “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2020.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. “Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian,” 15–31.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, Kamaluddin Abunawas, Muhammadiyah Makassar, Islam Negeri, and Alauddin Makassar. “Pendahuluan Penelitian Merupakan Proses Kreatif Untuk Mengungkapkan Suatu Gejala Melalui Cara Tersendiri Sehingga Diperoleh Suatu Informasi . Pada Dasarnya , Informasi Tersebut Merupakan Jawaban Atas Masalah-Masalah Yang Dipertanyakan Sebelumnya . Oleh Ka.” *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14, no. 1 (2023): 15–31.
- Anisa. “Regulasi Emosi Ditinjau Dari Kepribadian Ekstraversi Pada Guru Sekolah Luar Biasa,” 2015, 12–13.
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. “Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stress Levels.” *Journal of Sport Science and Tourism Activity* 2, no. 1 (2023).
- Arista, Kiswantoro. “Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 2.
- Bayu, Hardiyono. “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2020.
- Berger, C. R. & Calabrese, R. J. (. “Some Explorations in Initial Interaction and

beyond: Toward a Developmental Theory of Interpersonal Communication,” 99–112.

Chofalina Ayuningtiyas, Siti Fitriana, MA Primaningrum Dian. “Regulasi Emosi Siswa Dalam Pembelajaran Daring.” *De_Journal (Dharmas Education Journal)* 1 (2020).

Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. *Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition*. *Child Development*, 2004.

Fuadi, Imron Ali. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area,” 2018, 42–48.

Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara, 2022.

Hartanti, Yuwanto, L. Pambudi., Zaenal, T., dan Lasmono, H. “Aspek Psikologi Dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia.” *Psychological*, 2004, 40–54.

Herlina, Zakir Burhan, L.Hasan Ashari. “Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bela Diri Karatesma 1 Praya Timur.” *Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan* 4 (2023).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.485>.

<https://tafsirweb.com/>. “Surat Al-Baqarah Ayat 153,” 2024.

<https://tafsirweb.com/>. “Surat Ali-Imron Ayat 59,” 2024.

“<https://www.instagram.com/p/C96daPUvvkp/?igsh=ZDduNGIjNDEzeWY=>,” 2024.

Husein Umar. “Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis,” 130.

———. “Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis,” 130.

ilvanaGitaTambanua, DeetjeJ.Solang, SintaE. J.Kaunang. “Kemampuan Meregulasi Emosi Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual Dikelurahan Wanea,Kotamanado.” *JurnalSosialHumanioraSigli (JSH)* 6 (2023).

Janah, khoirul nisa miftakhul. “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri.” *Penelitian Psikologi* 8 (2021).

Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’an Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.

Kliwon, & Sarwanto, A. “Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi

- Olahraga Atlet Disabilitas Npc Kota Surakarta.” *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2019, 130–219.
- Komarudin. *Psikologi Olahraga : Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif Bandung*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Kusuma, K, J. “Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh,”.
- Kusumawati, Dwi Erlin. “Pengaruh Adversity Quotient terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMPNegeri 13 Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Madrasah 2* (2017).
- M Jannah. “Regulasi Emosi Terbukti Pengaruhi Pencapaian Prestasi Olahraga,”
Ma”sumah S. *Kumpulan Cara Analisis Data*. Banyumas: Cv.Rizquna, 2019.
- Manah, A. C., & Jannah, M. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto.” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2020.
- Mardatillah. *Pengembangan Diri*. Balikpapan, 2019.
- Marko Santoso, DKK. “Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Agresivitas Pada Atlet Bola Basket.” *Jurnal Phornesis 7* (2019): 54.
- Mashud, Mashud, Abdul Hamid, and Said Abdillah. “Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal.” *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan* 10, no. 1 (2019): 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>.
- Mazaya, Kharisma Nail, and Ratna Supradewi. “Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan.” *Proyeksi 6*, no. 2 (1970): 103. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112>.
- Mikha Angelia, Sri Tiatri, dan Pamela Hendra Heng. “Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni 4* (2020).
- Morris, Amanda Sheffield, Jennifer S. Silk, Laurence Steinberg, Sonya S. Myers, and Lara Rachel Robinson. “The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation.” *Social Development 16*, no. 2 (May 27, 2007): 361–88. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>.
- Nafaghis Tazkia Januba. “Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Selfinjury Di Uin Raden Mas Said Surakarta,” 2022.

- Octavianingrum, Wahyu, and Siti Ina Savira. "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022): 1–6.
- Oktavia, Andryanna Carey, and Miftakhul Jannah. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pelajar." *JSH: Journal of Sport and Health* 4, no. 2 (2023): 75–87.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (. "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2018.
- Pedhu, Yoseph. "Analisis Korelasional Antara Kecerdasan Spiritual Dan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Seminaris." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8, no. 3 (September 30, 2022): 597. <https://doi.org/10.29210/020221833>.
- Putra, Jose Richideleon Hesa, Qory Jumrotul Aqobah, and Rian Triprayoga. "Stabilitas Emosi Atlet Futsal Smpn 4 Kota Serang Pada Saat Pertandingan." *Sport Science and Education Journal* 4, no. 2 (2023): 42–51.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak." *Jurnal Proyeksi*, 2020, 88–97.
- Putri, F., K. Wardani, S. M. Karini, and N. A. Karyanta. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional." *Candrajiwa* 4 (2015): 133–47.
- Putri, S. A. W. "Ubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak," 2018.
- Rasyid, Miranti. "Hubungan Peer Atch n Regulasi Emosi Siswa Boarding," 2003, 1–16.
- Ratnasari, Shinantya, Julia Suleeman, Fakultas Psikologi, and Universitas Indonesia. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki" 15, no. 01 (2017): 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>.
- Rijal, Mubarak. "Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Di Maguwoharjo Volleyball Club," 2024.

- Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, and Henny Anggraini. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR." *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.
- Safitri, Agnes Miftakhul Jannah. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo." *Jurnal Penelitian Psikologi* 7 (2020).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung, 2013.
- Supriadi Gito. "Statistik Penelitian Pendidikan," 2021, 85.
- Syafaruddin. "Tinjauan Olahraga Futsal Oleh: Syafaruddin." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 2018, 7.
- "Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia Referensi : <https://Tafsirweb.Com/1291-Surat-Ali-Imran-Ayat-159.Html>,".
- "Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia Referensi : <https://Tafsirweb.Com/620-Surat-Al-Baqarah-Ayat-153.Html>,".
- "Theosofi Dan Peradaban Islam." *Al-Hikmah*,.
- Thompson, R.A. *Motion Regulation: A Theme in Search Definition*". *Monograph o the Society for Research in Child Development*, 1994.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018." *Psikologi Konseling*, 2019.
- Uswatun Khasanah. *Pengantar Mikroteaching*. Yogyakarta, 2020.
- Vivi, Herlina. "Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner SPSS." *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB)*, 2019, 169–78.
- Warni, W. "Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar)," 2017.
- Wilda Agustina, Sulaiman, Donny Wira Yudha. "Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kosentrasi Terhadap Atlet Bola Basket." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 7 (2023). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7830>.
- Yusuf, Al-Uqshari. *Percaya Diri Pasti*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya dapat mengendalikan emosi saat merasa tegang sebelum pertandingan dimulai					
2.	Saya sering merasa kesulitan menahan amarah ketika wasit membuat keputusan yang saya anggap tidak adil					
3.	Saya mudah marah ketika lelah bertanding					
4.	Ketika kalah saya tidak melampiaskan dengan marah					
5.	Saya merasa cemas berlebihan saat menghadapi tim lawan yang lebih kuat					
6.	Saya tetap berkonsentrasi bertanding walaupun sedang marah atau sedih					
7.	Saya dapat tetap bersemangat walaupun tim kami tertinggal skor					
8.	Saya mudah terprovokasi oleh ejekan lawan					
9.	Dalam pertandingan saya tidak merasa gugup meskipun menghadapi lawan yang berat					
10.	Saya bisa mengendalikan ekspresi emosi saya agar tidak mempengaruhi konsentrasi					
11.	Saya mampu mengendalikan diri ketika lawan sengaja memprovokasi					
12.	Ketika melakukan kesalahan, saya mampu mengendalikan rasa frustrasi agar tetap bermain optimal					
13.	Saya tidak membiarkan perasaan marah termasuk performa tim					
14.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk tetap bermain baik meskipun merasa tidak dalam kondisi terbaik					
15.	Saya bisa menahan diri untuk tidak bereaksi berlebihan ketika terjadi kontak fisik dengan lawan					
16.	Saya bisa tetap berpikir jernih dan tidak terbawa emosi saat situasi pertandingan memanas					

17.	Ketika menghadapi serangan lawan yang bertubi-tubi, saya bisa menjaga ketenangan diri					
18.	Saya mampu mengelola stress sebelum pertandingan berlangsung					
19.	Saya merasa mampu mengatasi tekanan mental yang muncul saat pertandingan berjalan ketat					
20.	Saya merasa puas dengan usaha yang telah saya berikan, terlepas dari hasil pertandingan					

Skala Kepercayaan Diri

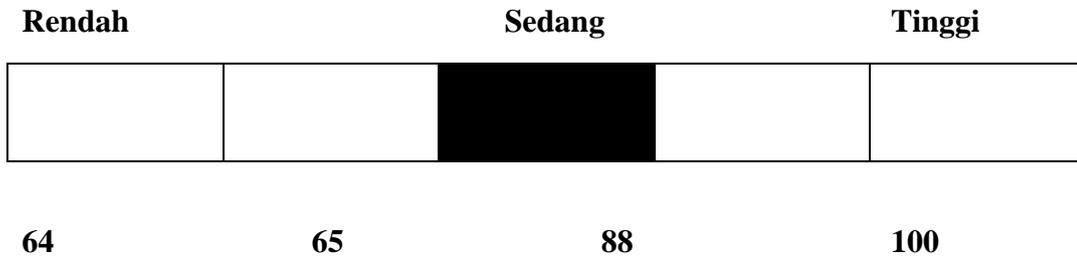
No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa mampu bermain dengan baik dalam pertandingan futsal					
2.	Saya percaya diri dengan kemampuan teknik futsal yang saya miliki					
3.	Saya tetap tenang saat menghadapi tekanan dalam menghadapi pertandingan					
4.	Saya yakin bisa membantu tim meraih kemenangan					
5.	Saya merasa tenang dan tidak gugup saat akan bertanding					
6.	Saya tidak ragu untuk mengambil keputusan dilapangan saat bertanding					
7.	Saya percaya diri dalam mengontrol bola di tengah tekanan lawan					
8.	Saya yakin bisa menjaga stamina saya hingga akhir pertandingan					
9.	Saya percaya bahwa latihan yang saya jalani cukup untuk menghadapi pertandingan					
10.	Saya merasa optimis dengan peluang kemenangan tim saya					
11.	Saya tidak mudah merasa panik saat melakukan kesalahan					
12.	Saya yakin dapat memberikan kontribusi positif untuk tim dalam pertandingan					
13.	Saya percaya bahwa latihan yang sudah					

	saya lakukan cukup mempersiapkan saya untuk pertandingan					
14.	Saya yakin mampu menjalankan strategi tim dengan baik					
15.	Saya merasa optimis dengan hasil pertandingan sebelum pertandingan dimulai					
16.	Saya merasa bisa mengatasi rasa lelah saat pertandingan berlangsung					
17.	Saya percaya diri dalam mengambil keputusan saat dilapangan					
18.	Saya tidak merasa terintimidasi oleh tim lawan yang lebih kuat					
19.	Saya yakin bahwa saya memiliki kekuatan fisik yang cukup untuk bertanding					
20.	Saya yakin bahwa saya adalah pemain yang bisa diandalkan oleh tim					
21.	Saya percaya diri saat harus berhadapan langsung dengan pemain lawan					



Kategorisasi Regulasi Emosi

Hasil kategorisasi regulasi emosi terdapat kesimpulan memiliki rata-rata yang sedang. Berikut adalah posisi rata-rata skor yang diperoleh :



Kategorisasi Kepercayaan Diri

Hasil kategorisasi kepercayaan diri terdapat kesimpulan memiliki rata-rata yang tinggi. Berikut adalah posisi rata-rata skor yang diperoleh :



Tabulasi Data Regulasi Emosi

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total
5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	90
5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	3	5	5	89
3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	92
3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	84
3	3	3	5	4	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	82
4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	74
5	5	3	5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	75
5	5	4	4	5	4	5	5	3	5	5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	87
3	5	3	5	5	3	5	3	3	5	4	3	5	5	4	4	5	3	3	5	81
3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	4	3	5	5	87
4	4	2	4	5	3	5	4	3	5	4	2	4	4	4	5	5	4	5	5	81
3	4	2	3	5	2	5	5	3	5	5	2	4	5	2	5	4	2	4	5	75
5	5	2	5	4	2	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	88
3	2	2	5	5	3	5	4	2	3	2	3	5	2	2	4	5	3	3	5	68
4	2	2	5	4	3	5	4	2	3	4	3	4	4	2	3	5	2	3	3	67
3	2	2	4	3	2	4	4	2	5	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	64
3	5	2	4	2	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	64
5	5	2	5	5	2	4	5	2	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	86
5	5	2	4	5	2	4	5	2	4	5	2	5	3	5	5	5	5	3	5	81
3	3	3	5	5	3	5	3	3	5	2	3	5	3	4	4	3	3	3	4	72

1587

Tabulasi Data Kepercayaan Diri

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Total
4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	91
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	103
4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	87
4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	87
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	4	63
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	96
5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	94
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	75
4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	81
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	73
4	5	5	5	4	5	4	5	1	4	3	4	1	3	3	4	4	5	4	5	5	83
4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	96
3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	72
5	5	4	2	4	5	5	5	4	3	2	4	4	5	5	5	5	2	2	5	5	86
3	4	5	5	5	5	1	1	1	1	5	4	5	1	1	2	5	1	3	3	1	62
3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	1	1	3	2	1	5	5	4	1	1	71
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
1740																					

KUISIONER PENELITIAN

“KORELASI REGULASI EMOSI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL PUTRA UIN SAIZU PURWOKERTO”

Assalamualaikum wr.wb, salam sejahtera bagi kita semua. Perkenalkan saya Ranggita CahyaWinata progam studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2021. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya. Adapun kriterian responden yang dibutuhkan yaitu :

- a. mahasiswa aktif atlet futsal putra Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
- b. mahasiswa aktif atlet futsal putra Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

Besar harapan saya bagi teman-teman yang memenuhi kriteria tersebut untuk dapat membantu mengisi kuisisioner penelitian ini. Data yang diberikan tidak mempengaruhi penilaian apapun, identitas dan data yang telah diisi dalam kuisisioner akan kami jaga kerahasiannya sesuai kode etik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Nama :

Usia :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Berapa Lama Mengikuti UKM :

Universitas :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

* Bacalah pertanyaan dengan seksama

* Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat dan kondisi anda

* Berikan tanda pada lingkaran yang sesuai dengan pilihan jawaban anda

* Jawaban anda bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian ini.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

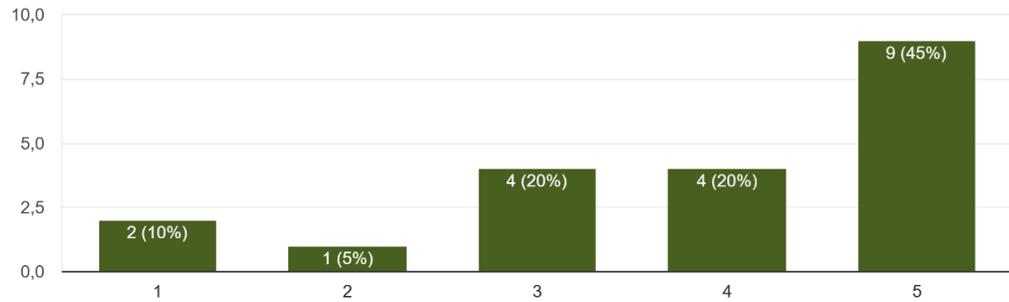
4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Gambar X.I

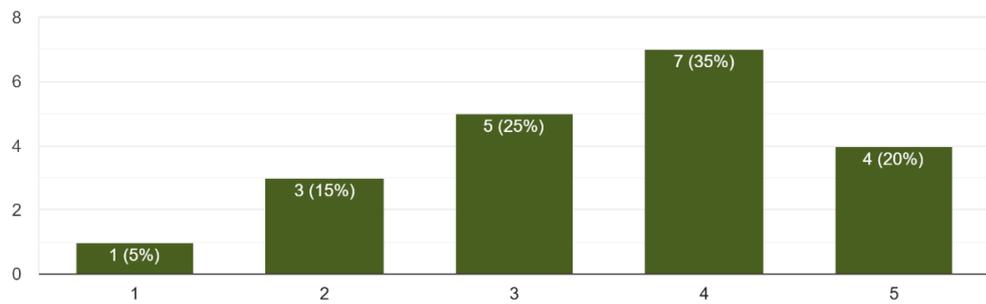
1. Saya dapat mengendalikan emosi saat merasa tegang sebelum pertandingan dimulai

20 jawaban

**Gambar X.2**

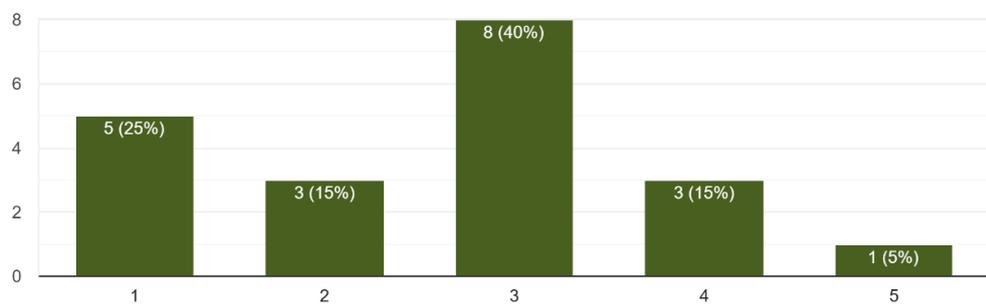
2. Saya sering merasa kesulitan menahan amarah ketika wasit membuat keputusan yang saya anggap tidak adil.

20 jawaban

**Gambar X.3**

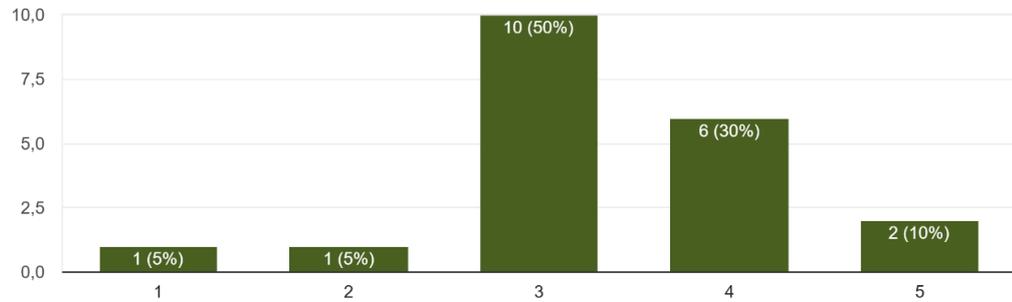
3. Saya mudah marah ketika lelah bertanding

20 jawaban

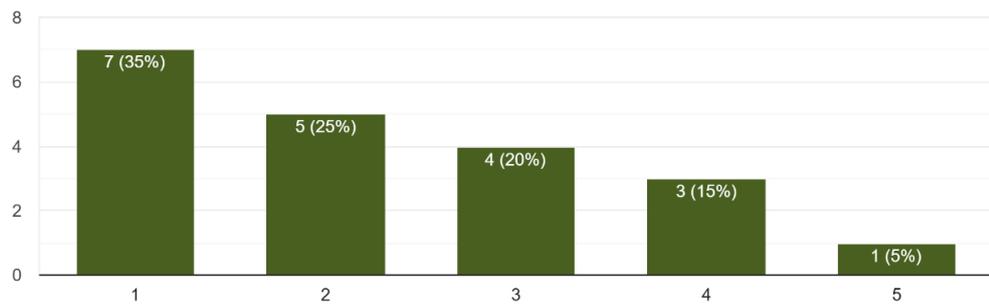


Gambar X.4

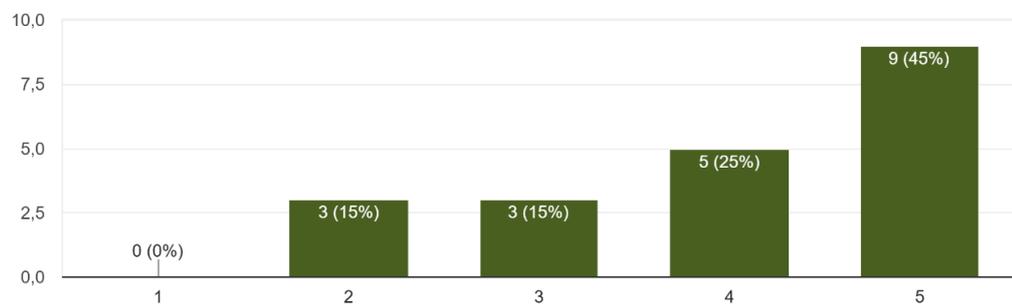
4. ketika kalah saya tidak melampiaskan dengan marah
20 jawaban

**Gambar X.5**

5. Saya merasa cemas berlebihan saat menghadapi tim lawan yang lebih kuat.
20 jawaban

**Gambar X.6**

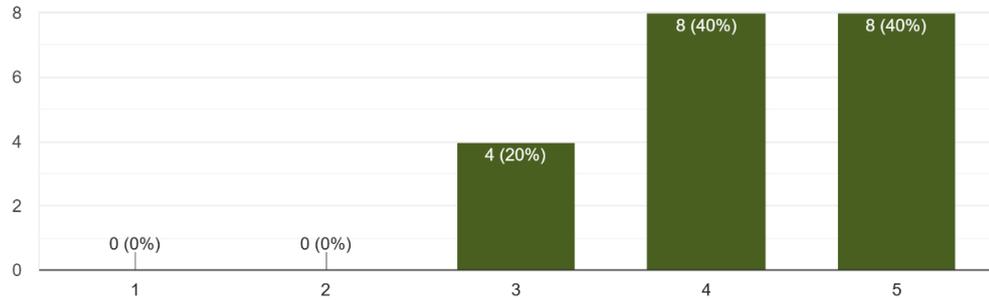
6. Saya tetap berkonsentrasi bertanding walaupun sedang marah atau sedih
20 jawaban



Gambar X.7

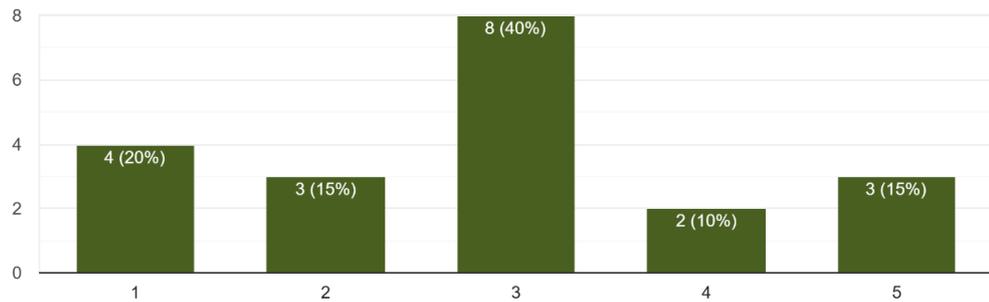
7. Saya dapat tetap bersemangat walaupun tim kami tertinggal dalam skor.

20 jawaban

**Gambar X.8**

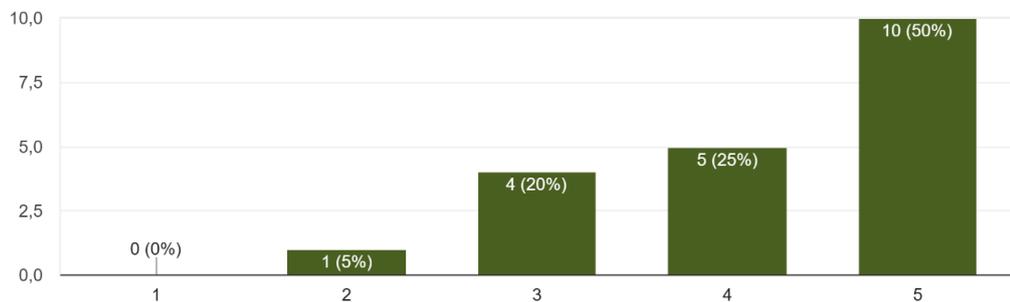
8. saya mudah terprovokasi oleh ejekan lawan

20 jawaban

**Gambar X.9**

9. dalam pertandingan saya tidak merasa gugup meskipun menghadapi lawan yang berat

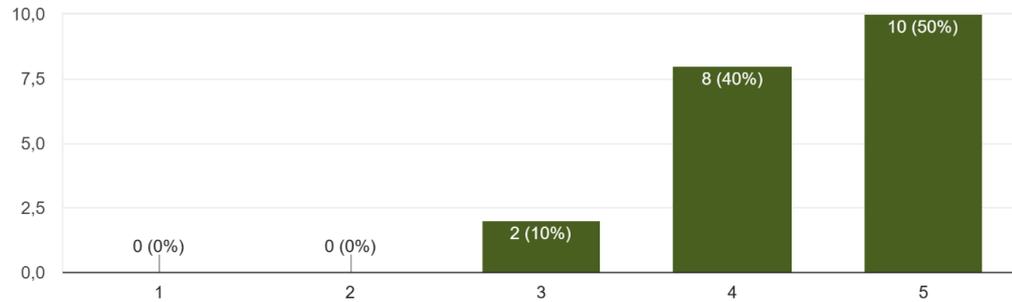
20 jawaban



Gambar X.10

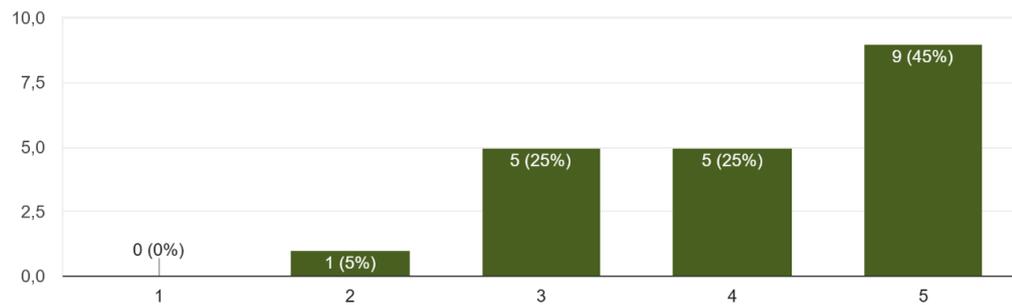
10. Saya bisa mengendalikan ekspresi emosi saya agar tidak mempengaruhi konsentrasi bermain.

20 jawaban

**Gambar X.11**

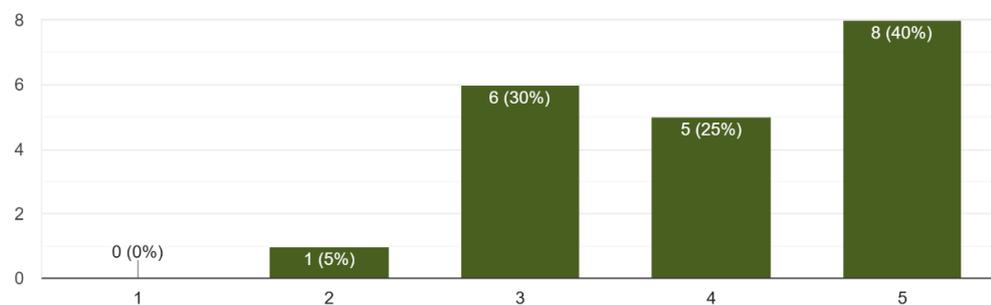
11. Saya mampu mengendalikan diri ketika lawan sengaja memprovokasi.

20 jawaban

**Gambar X.12**

12. Ketika melakukan kesalahan, saya mampu mengendalikan rasa frustrasi agar tetap bermain optimal.

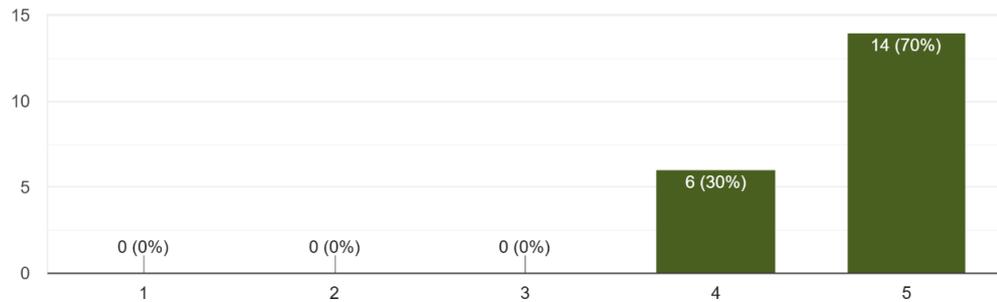
20 jawaban



Gambar X.13

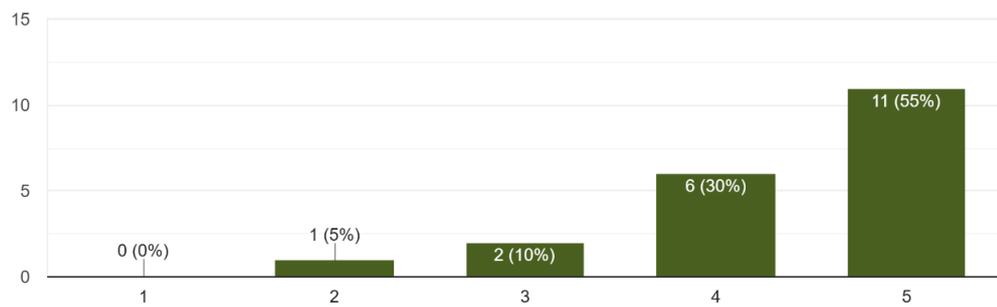
13. Saya tidak membiarkan perasaan marah merusak performa tim

20 jawaban

**Gambar X.14**

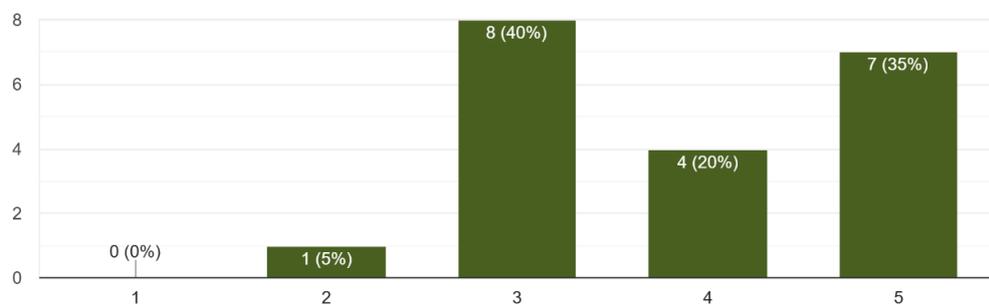
14. Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk tetap bermain baik meskipun merasa tidak dalam kondisi terbaik.

20 jawaban

**Gambar X.15**

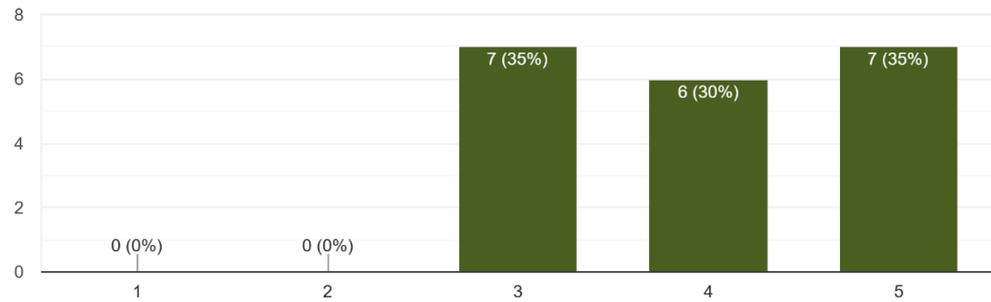
15. Saya bisa menahan diri untuk tidak bereaksi berlebihan ketika terjadi kontak fisik dengan lawan.

20 jawaban

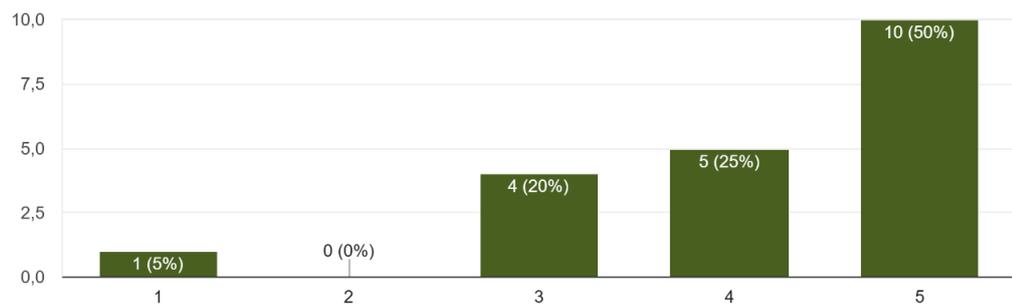


Gambar X.16

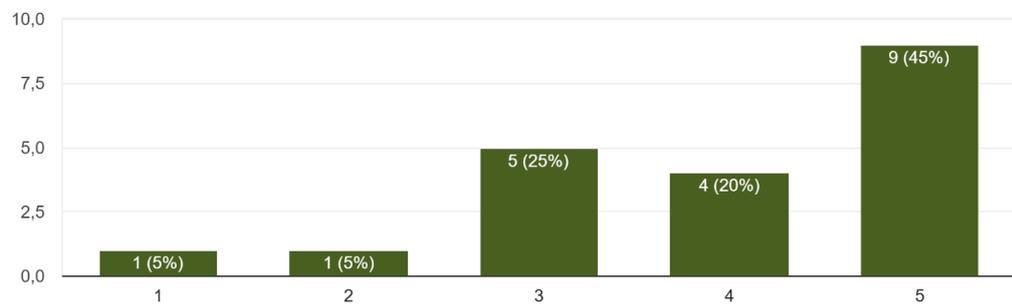
16. Saya bisa tetap berpikir jernih dan tidak terbawa emosi saat situasi pertandingan memanas.
20 jawaban

**Gambar X.17**

17. Ketika menghadapi serangan lawan yang bertubi-tubi, saya bisa menjaga ketenangan diri.
20 jawaban

**Gambar X.18**

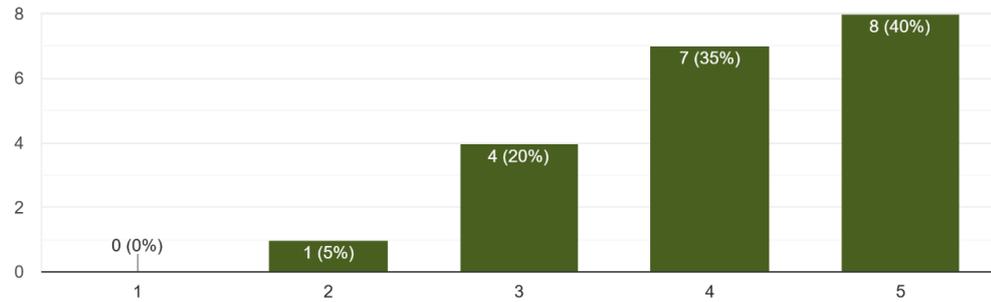
18. Saya mampu mengelola stres sebelum pertandingan berlangsung.
20 jawaban



Gambar X.19

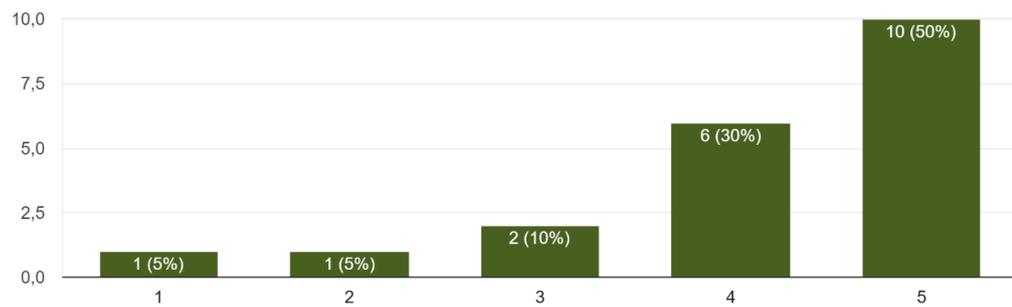
19. Saya merasa mampu mengatasi tekanan mental yang muncul saat pertandingan berjalan ketat.

20 jawaban

**Gambar X.20**

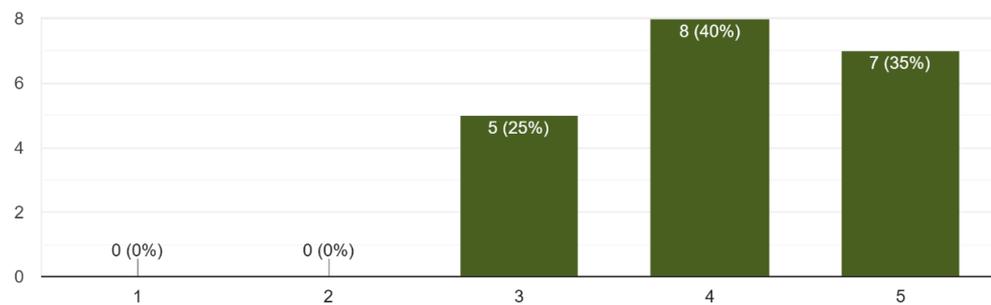
20. Saya merasa puas dengan usaha yang telah saya berikan, terlepas dari hasil pertandingan.

20 jawaban

**Gambar Y.21**

21. Saya merasa mampu bermain dengan baik dalam pertandingan futsal.

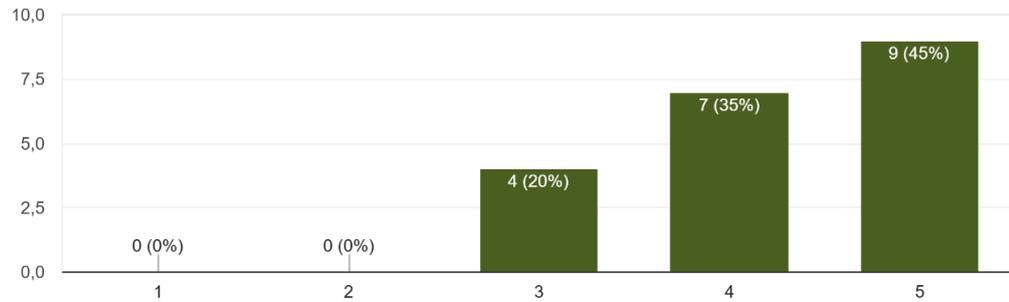
20 jawaban



Gambar Y.22

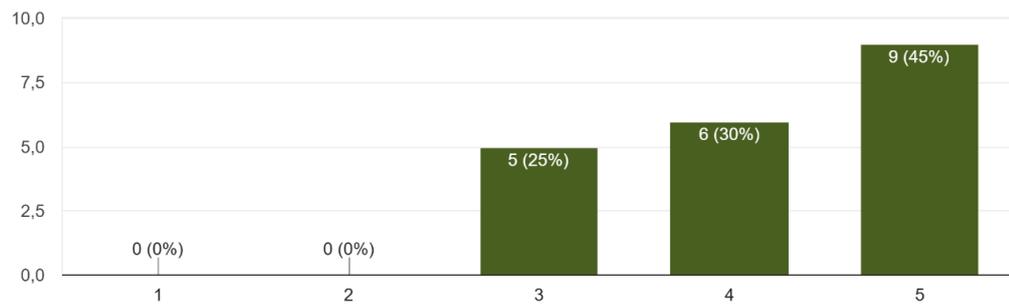
22. Saya percaya diri dengan kemampuan teknik futsal yang saya miliki.

20 jawaban

**Gambar Y.23**

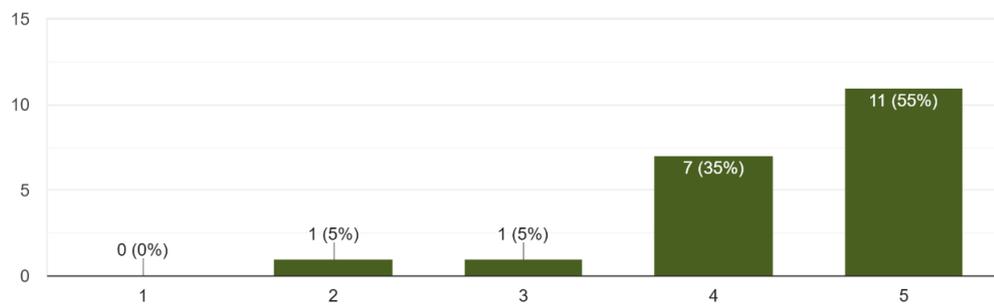
23. Saya tetap tenang saat menghadapi tekanan dalam menghadapi pertandingan.

20 jawaban

**Gambar Y.24**

24. Saya yakin bisa membantu tim meraih kemenangan.

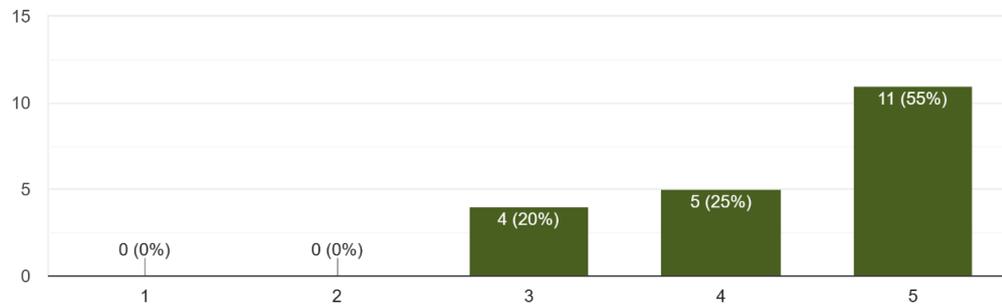
20 jawaban



Gambar Y.25

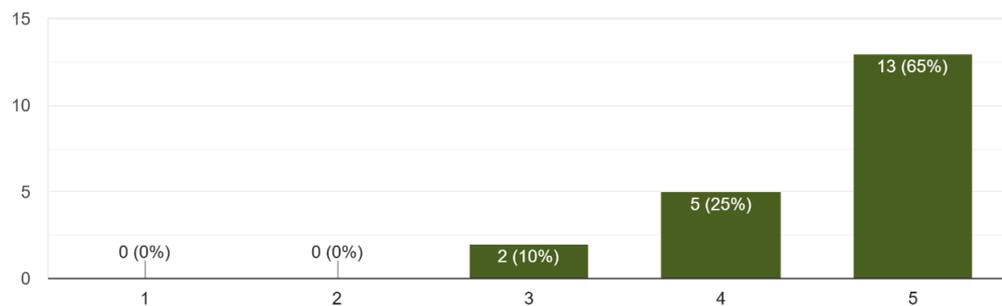
25. Saya merasa tenang dan tidak gugup saat akan bertanding.

20 jawaban

**Gambar Y.26**

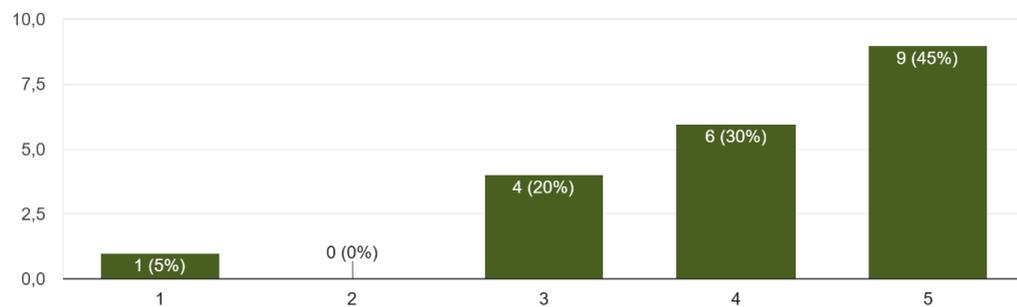
26. Saya tidak ragu untuk mengambil keputusan di lapangan saat bertanding.

20 jawaban

**Gambar Y.27**

27. Saya percaya diri dalam mengontrol bola di tengah tekanan lawan.

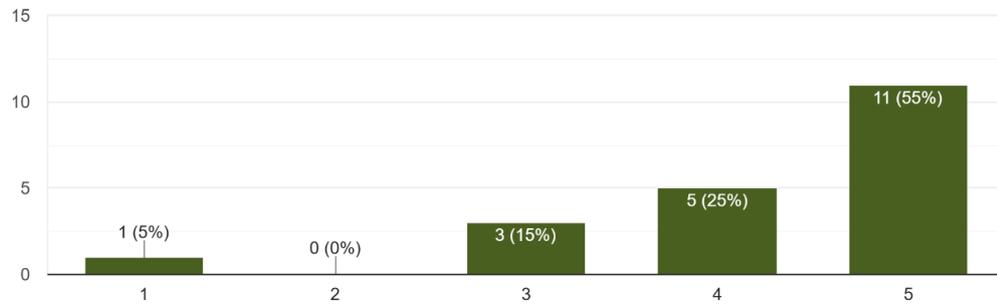
20 jawaban



Gambar Y.28

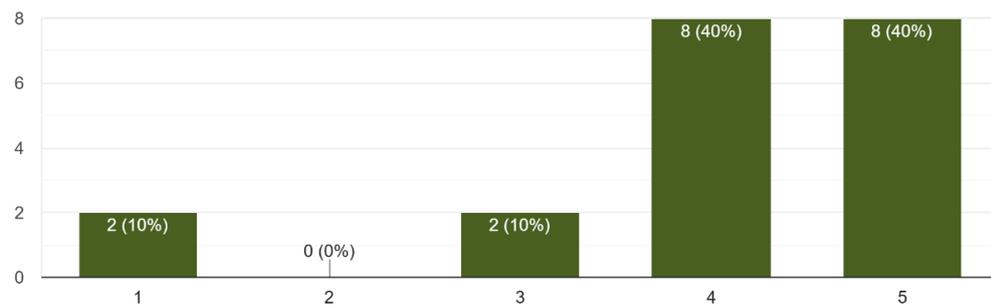
28. Saya yakin bisa menjaga stamina saya hingga akhir pertandingan

20 jawaban

**Gambar Y.29**

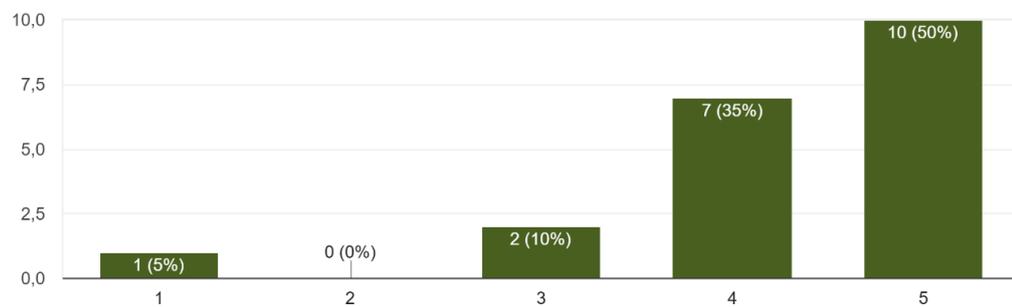
29. Saya percaya bahwa latihan yang saya jalani cukup untuk menghadapi pertandingan.

20 jawaban

**Gambar Y.30**

30. Saya merasa optimis dengan peluang kemenangan tim saya.

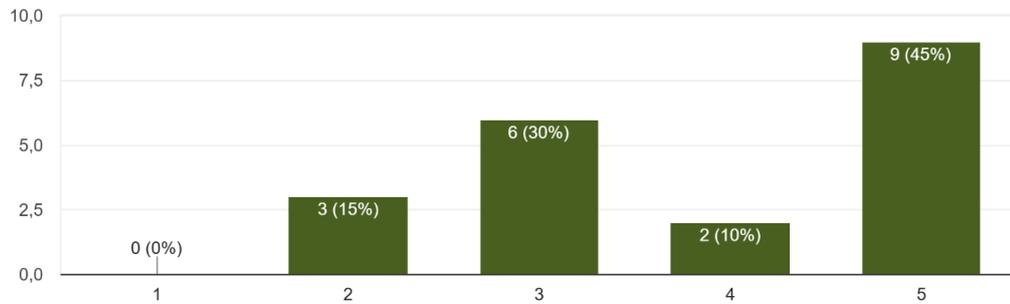
20 jawaban



Gambar Y.31

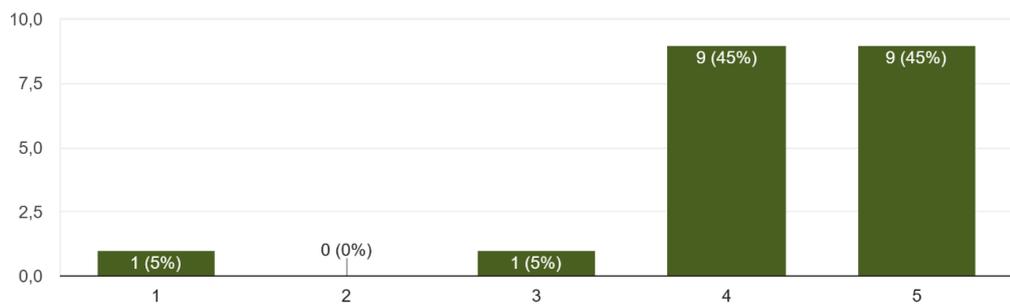
31. Saya tidak mudah merasa panik saat melakukan kesalahan.

20 jawaban

**Gambar Y.32**

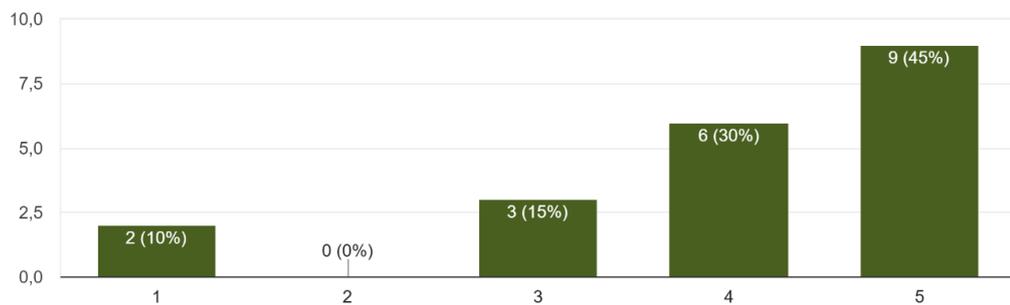
32. Saya yakin dapat memberikan kontribusi positif untuk tim dalam pertandingan

20 jawaban

**Gambar Y.33**

33. Saya percaya bahwa latihan yang sudah saya lakukan cukup mempersiapkan saya untuk pertandingan.

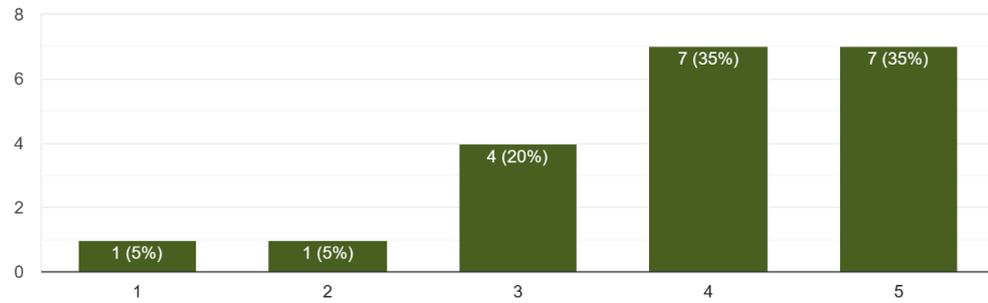
20 jawaban



Gambar Y.34

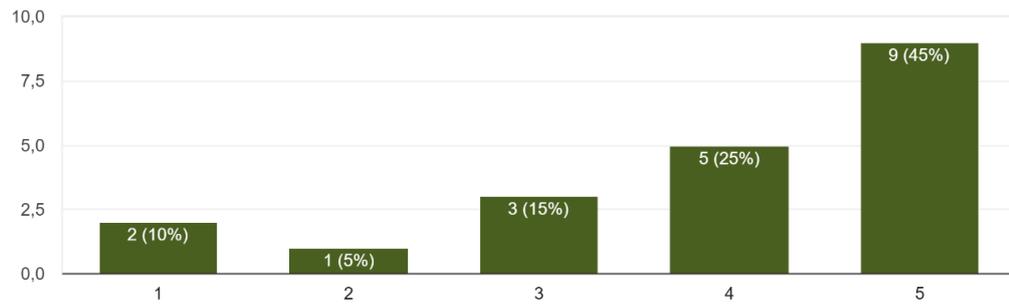
34. Saya yakin mampu menjalankan strategi tim dengan baik.

20 jawaban

**Gambar Y.35**

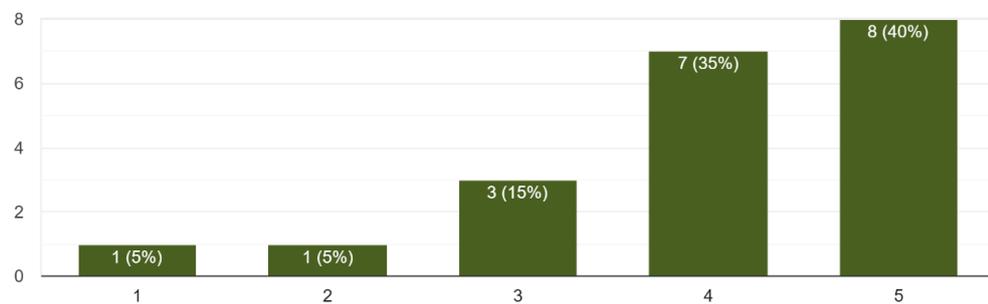
35. Saya merasa optimis dengan hasil pertandingan sebelum pertandingan dimulai.

20 jawaban

**Gambar Y.36**

36. Saya merasa bisa mengatasi rasa lelah saat pertandingan berlangsung.

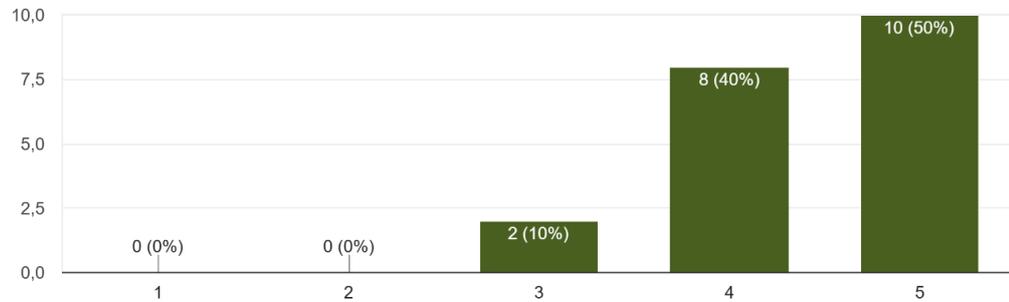
20 jawaban



Gambar Y.37

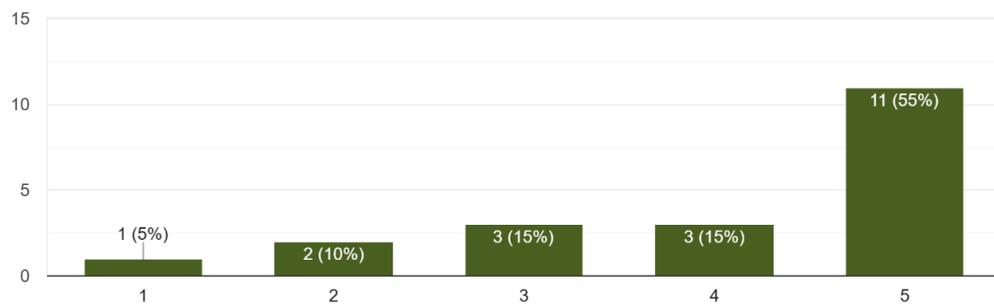
37. Saya percaya diri dalam mengambil keputusan saat di lapangan.

20 jawaban

**Gambar Y.38**

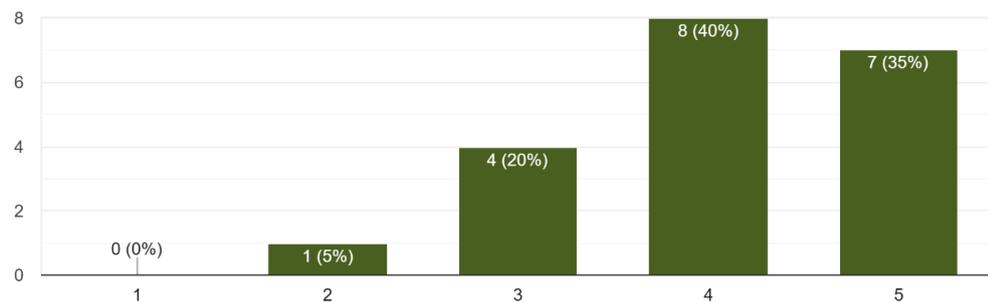
38. Saya tidak merasa terintimidasi oleh tim lawan yang lebih kuat.

20 jawaban

**Gambar Y.39**

39. Saya yakin bahwa saya memiliki kekuatan fisik yang cukup untuk bertanding.

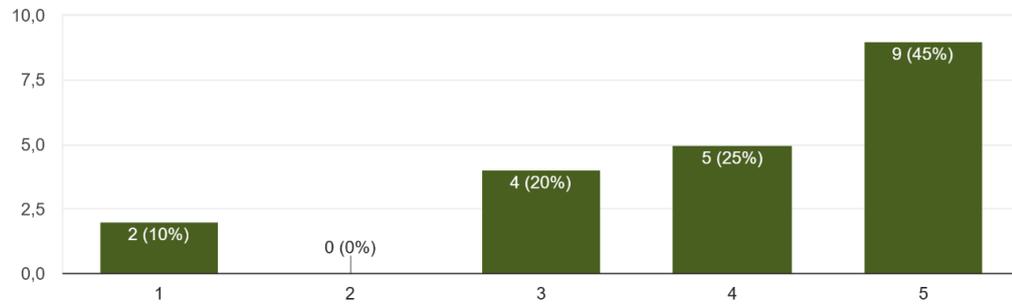
20 jawaban



Gambar Y.40

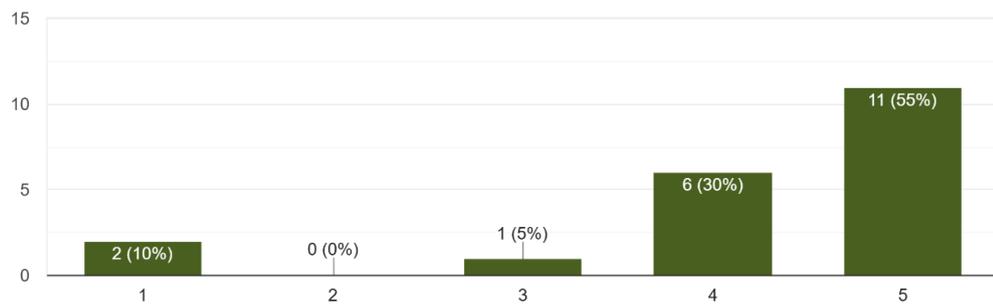
40. Saya yakin bahwa saya adalah pemain yang bisa diandalkan oleh tim.

20 jawaban

**Gambar Y.41**

41. Saya percaya diri saat harus berhadapan langsung dengan pemain lawan

20 jawaban



DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Data Pribadi**

Nama : Ranggita CahyaWinata
NIM : 214110101049
Tanggal Lahir : 19 Oktober 2003
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Program Studi : Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Pernikahan : Belum Menikah
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Jl. Todak RT 04/04 Kelurahan Tegal Sari,
Kecamatan Tegal Barat, Kota Tegal
Email : ranggitacahya26451@gmail.com
No. HP : 083107305737

B. Riwayat Pendidikan

TK : TK Pertiwi
SD/MI : SDN Tegal Sari 5
SMP/MTS : SMP N 6 Kota Tegal
SMA/SMK/MA : MAN Kota Tegal
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

Purwokerto, 14 Maret 2025
Yang menyatakan,



Ranggita CahyaWinata
NIM.214110101049