

**Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Sepak
Bola Junior**

SKRIPSI



Oleh :

Yusuf Raihan

(19410219)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

HALAMAN JUDUL

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Sepak Bola Junior

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar sarjana (S1)

Oleh :

Yusuf Raihan

Nim. 19410219

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Sepak Bola Junior

SKRIPSI

Oleh :


Yusuf Raihan


NIM. 19410219

Telah disetujui oleh :


Dosen Pembimbing Skripsi I


Dosen Pembimbing Skripsi II


Dr. Fathul Lubabir Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002


Muhammad Arif Furgan, M.Psi
NIP. 197605122003121002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001



HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Sepak Bola Junior

Oleh :

Yusuf Raihan

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 21 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris Penguji



Muhammad Arif Furqan, M.Psi

NIP. 197605122003121002

Penguji Utama



Dr. Muallifah, S.Psi., M.A

NIP. 1985051142019032008

Ketua Penguji



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

Tanggal 21 Juni 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yusuf Raihan
NIM : 19410219
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *TEAMWORK SKILL* ATLET SEPAK BOLA JUNIOR”** merupakan benar-benar hasil sendiri. Baik Sebagian maupun keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 29 Mei 2023

Peneliti,



Yusuf Raihan

19410219

MOTTO

MENS SANA IN COORPORE SANO

(DALAM TUBUH YANG SEHAT TERDAPAT JIWA YANG KUAT)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala kekuatan, karunia, dan hidayahnya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana.

Meskipun jauh dari kata sempurna, namun penulis banga dan bersyukur karena dapat bertahan dan mencapai titik ini. Skripsi atau tugas akhir ini peneliti persembahkan untuk Allah SWT sebagai salah satu bentuk ibadah dan mengamalkan perintah Nabi Muhammad SAW untuk menuntut ilmu. Kemudian, kedua orang tua saya, Bapak Ahmad dan Ibu Minayu, sebagai pihak yang sudah mendukung peneliti sampai sekarang dan sebagai bukti pencapain diri dalam meraih gelar sarjana di perguruan tinggi.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur serta mengucapkan Alhamdulillah berkat Rahmat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Sepak Bola Junior”**. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari Bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan, dukungan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku rektor dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Segenap dewan penguji yang telah memberikan arahan dan masukannya bagi penulis
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa membimbing penulis secara tulus dan rutin selama prosespenulisan skripsi ini, dan juga selalu terciptanya ruang diskusi yang hangat dan enjoy, serta penyediaan tempat dan konsumsi yang diberikan.
5. Muhammad Arif Furqan, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dengan sabar
6. Kedua orang tua penulis, Ahmad Muhammad dan Minayu, yang selalu memanjatkan doa untuk kesuksesan dan kelancaran penulis, serta memberikan kasih sayang, nasehat, serta kesabarannya dalam setiap Langkah hidup

penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup penulis. Serta tak lupa juga yang telah membiayai penulis selama proses perkuliahan ini

7. Seluruh staff pengajar Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan Ilmu Pengetahuan selama proses studi.
8. Teman teman penulis yang selalu memberi dukungan, masukan serta menjadi teman untuk penghilang kejenuhan sejenak.

Malang, 29 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
مستخلص البحث.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. <i>Teamwork Skill</i>	8
1. Definisi <i>Teamwork Skill</i>	8
2. Aspek <i>Teamwork Skill</i>	9

3.	Faktor <i>Teamwork skill</i>	12
B.	Regulasi Emosi	13
1.	Definisi Emosi	13
2.	Definisi Regulasi Emosi.....	14
3.	Aspek Regulasi Emosi.....	16
4.	Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.....	17
C.	Kerangka Konseptual	18
	Dinamika Pengaruh Regulasi Emosi terhadap <i>Teamwork skill</i> Atlet sepak bola Junior	18
D.	Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
A.	Kerangka Penelitian	22
B.	Identifikasi variabel.....	22
1.	Variabel Bebas	22
2.	Variabel Tergantung.....	22
C.	Definisi Operasional.....	23
1.	Regulasi Emosi.....	23
2.	Team work Skill	23
D.	Populasi dan Sampel	24
E.	Instrumen Penelitian.....	24
1.	Skala Teamwork Skill	25
2.	Skala Regulasi Emosi.....	26
F.	Validitas dan Reliabilitas	27
1.	Validitas.....	27
2.	Reliabilitas.....	29
G.	Teknik Analisis Data.....	30
1.	Uji Asumsi.....	30

2. Uji Hipotesis.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	32
B. Pelaksanaan Penelitian.....	32
C. Uji Asumsi	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji linearitas	33
D. Hasil penelitian.....	34
1. Analisis Deskripsi.....	34
2. Uji Hipotesis.....	38
E. Pembahasan.....	40
1. Tingkat Regulasi Emosi Atlet Junior	40
2. Tingkat <i>Teamwork Skill</i> Atlet Junior.....	41
3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Teamwork Skill</i> Atlet Junior.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

- 3.1 Blueprint skala *teamwork skill*
- 3.2 Blueprint skala regulasi emosi
- 3.3 Hasil uji Validitas skala *teamwork skill*
- 3.4 Hasil uji validitas skala regulasi emosi
- 4.1 Hasil uji normalitas
- 4.2 Hasil uji linearitas
- 4.3 Deskripsi skor hipotetik dan empirik
- 4.4 Norma Kategorisasi
- 4.5 Kategorisasi regulasi emosi
- 4.6 Kategorisasi *teamwork skill*
- 4.7 Hasil uji hipotesis
- 4.8 Presentase pengaruh regulasi emosi terhadap *teamwork skill*
- 4.9 Sumbangan efektif seluruh aspek Regulasi Emosi terhadap tiap aspek

Raihan, Yusuf. 2023. *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Teamwork Skill Atlet Junior*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islma Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata Kunci: Regulasi emosi, Teamwork Skill, Atlet

ABSTRAK

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia, dan cukup banyak atlet yang masuk dalam usia pembinaan. selanjutnya, dalam beberapa kompetisi, terkadang cukup banyak kejadian dimana atlet tidak bisa mengatur emosinya dan meluapkan emosi negatifnya sehingga berdampak pada keadaan keseimbangan tim dan akan berdampak pada kerjasama tim yang ada. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui sejauh mana tingkat regulasi emosi dan tingkat *teamwork skill* atlet sepakbola junior serta untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *teamwork skill* atlet junior.

Regulasi emosi merupakan proses *intrinsik* (dalam) dan *ekstrinsik* (luar) yang bertanggung jawab memonitor, mengawasi serta memodifikasi reaksi emosi secara intensif atau sungguh-sungguh dan khusus untuk mencapai suatu tujuan tertentu. *Teamwork skill* merupakan kemampuan individu untuk melakukan kerja sama dengan baik dalam mencapai maksud dan tujuan tim serta para anggotanya mampu berpartisipasi di dalam tim dan memperoleh kepuasan di dalam tim tersebut, dengan ciri memiliki tujuan, memahami peran dan tugas, saling percaya dan mendukung serta bertanggungjawab dalam menjalankan tugas-tugas untuk mencapai tujuan bersama.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 atlet sepakbola junior yang berusia 15 -19 tahun yang sesuai dengan kriteria penelitian. Instrumen dalam penelitian ini yakni skala regulasi emosi Skala regulasi dalam penelitian ini mengadopsi dalam penelitian Yasinta (2018). Yang disusun berdasarkan aspek dari regulasi emosi yang diungkapkan oleh Thomson dalam Garber dan Dodge, 2004; Kostiuk dan Gregory, 2002 serta skala *teamwork skill* mengadopsi dari instrumen *teamwork skill* oleh Tarkington, dkk (2015) dan Hoegl dan Gemuenden (2001)

Hasil dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh yang positif antara regulasi emosi terhadap *teamwork skill* dengan nilai F adalah 45,3 dengan nilai signifikansi (p) yakni 0,00. Selanjutnya, regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *teamwork skill* sebesar 36,6% dan sianya bisa berasal dari faktor faktor lain yang nantinya bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

Raihan, Yusuf. 2023. *The Influence of Emotion Regulation on Junior Athletes' Teamwork Skill*. Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Advisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Keywords: Emotion Regulation, Teamwork Skill, Athlete

ABSTRACT

Football is a popular sport in Indonesia. Many athletes are categorized as training age. In some competitions, they often fail to control their emotion and express their negative emotion. The condition influences the team's balance and teamwork. The research aims to determine the football junior athletes' level of emotion regulation and teamwork skills and the influence of emotion regulation on their teamwork skills.

Emotion regulation is an intrinsic and extrinsic process of intensive monitoring, controlling, and modifying the emotional reaction, particularly in achieving certain goals. Teamwork skill is an individual ability to cooperate well to achieve a certain team's goal. Each member can participate and be satisfied in the group. The skill is indicated by having a certain goal, understanding the role and duty, trusting and supporting each other, and having a responsibility to carry out the duties to achieve the same goal.

The researcher employed a quantitative correlational design to determine the variables' correlation. The research subject comprised 80 junior football athletes aged 15 to 19 years old who meet the research criteria. The instrument was an emotion regulation scale adopted from the research of Yasinta (2018). The scale was arranged based on the emotion regulation aspects stated by Thomson in Garber dan Dodge, 2004; Kostiuk and Gregory, 2002. Furthermore, the teamwork skill scale was adopted from the teamwork skill instrument of Tarkington et al. (2015) and Hoegl and Gemuenden (2001).

The research results show that emotion regulation positively influences teamwork skills, with an F score of 45.3 and a significance score (p) of 0.00. In addition, emotion regulation influences teamwork skills for 36.6%. The rest is influenced by other factors, which the next researcher can furtherly discuss.

مستخلص البحث

ريحان ، يوسف. ٢٠٢٣. تأثير التنظيم العاطفي على مهارة العمل الجماعي للرياضيين الناشئين. البحث الجامعي. كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: د. فتح لباب النقول، الماجستير.

الكلمات الرئيسية: التنظيم العاطفي، مهارة العمل الجماعي، رياضي.

كرة القدم هي رياضة شعبية في إندونيسيا، والكثير من الرياضيين يدخلون السن التدريبي. علاوة على ذلك، في بعض المبارات، في بعض الأحيان يكون هناك الكثير من الأحداث التي لا يستطيع فيها الرياضيون تنظيم عواطفهم والتنفيس عن مشاعرهم السلبية بحيث يكون لها تأثير على حالة توازن الفريق وسيكون لها تأثير على العمل الجماعي الحالي. الهدف من هذا البحث هو تحديد مدى مستوى التنظيم العاطفي ومستوى مهارة العمل الجماعي لدى رياضيي كرة القدم الناشئين وتحديد تأثير التنظيم العاطفي على مهارة العمل الجماعي للرياضيين الناشئين.

يعد التنظيم العاطفي عملية جوهرية (*intrinsik*) وخارجية (*ekstrinsik*) مسؤولة عن مراقبة وملاحظة وتعديل ردود الفعل العاطفية بشكل مكثف أو جدي وعلى وجه التحديد لتحقيق هدف معين. مهارة العمل الجماعي هي قدرة الأفراد على العمل معا بشكل جيد في تحقيق أهداف وغايات الفريق ويكون أعضاؤه قادرين على المشاركة في الفريق والحصول على الرضا في الفريق، مع خصائص وجود أهداف، وفهم الأدوار والمهام، والثقة ودعم بعضهم البعض وتحمل المسؤولية في تنفيذ المهام لتحقيق الأهداف المشتركة.

استخدم هذا البحث تصميم بحث كمي ارتباطي يهدف إلى تحديد التأثير بين المتغيرات. بلغ عدد المشاركين في هذا البحث ٨٠ رياضيًا ناشئًا في كرة القدم تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عامًا والذين يتناسبون مع معايير البحث. الأداة في هذا البحث هي مقياس التنظيم العاطفي تم اعتماد المقياس التنظيمي من البحث الذي قامت به ياسينتا (٢٠١٨). مما يعتمد على جوانب التنظيم العاطفي التي عبر عنها طومسون في غاربر ودودجي، ٢٠٠٤؛ كزستينك ز غرغوري، ٢٠٠٢ ومقياس مهارة العمل الجماعي المعتمد من أداة مهارة العمل الجماعي لتاركينغتون والآخرين (٢٠١٥) وهوغيل وغيمويدين (٢٠٠١).

نتيجة هذا البحث هي أن هناك تأثيرًا إيجابيًا بين التنظيم العاطفي على مهارة العمل الجماعي بقيمة ف ٤٥.٣ مع درجة الأهمية (ف) ٠.٠٠٠. علاوة على ذلك، فإن التنظيم العاطفي له تأثير على مهارة العمل الجماعي بنسبة ٣٦.٦% والباقية تأتي من عوامل أخرى يمكن تطويرها لاحقًا من قبل الباحثين اللاحقين.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang berhubungan dengan gerak badan yang berguna untuk Kesehatan tubuh. Menurut Giriwijoyo (2005: 30) salah satu olahraga yang cukup populer di dunia yakni sepak bola. Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga beregu yang yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang terdiri dari masing-masing tim sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang atau kiper yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian anggota tubuh kecuali tangan kecuali penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan dengan tangan (Sarumpaet, 1992). Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh banyak anak muda di seluruh dunia, dan jumlahnya terus meningkat. Di Indonesia khususnya, cukup banyak akademi atau SSB atau sekolah sepak bola berdiri, umumnya pembinaan dalam SSB atau akademi dilakukan pada usia 6-19 tahun setelah itu atlet tersebut menuju ke jenjang profesional dengan mencari tim profesional yang bermain di liga atau waktunya mereka untuk mendapat imbalan berupa gaji ketika bermain.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional secara struktur menjelaskan bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan. Melalui kompetisi untuk pencapaian keterampilan

sepakbola dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu cukup banyak kompetisi usia dini atau remaja yang dilakukan dari lingkup daerah dan berlanjut ke nasional yang ada di Indonesia untuk tujuan pembinaan, hal ini bisa dibuktikan dengan banyaknya peminat sepakbola dari kalangan atas hingga bawah serta usia banyaknya SSB dan akademi akan melahirkan persaingan yang cukup ketat serta kedepannya juga bisa menjadi ajang seleksi untuk timnas usia muda.

Dalam sepakbola, selain faktor fisik, terdapat aspek faktor psikologis. Husdarta (2011) mengungkapkan beberapa faktor psikis yakni berupa struktur dan fungsi kepribadian yang meliputi motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, dan interaksi sosial. Faktor psikologis tentunya sangat berpengaruh terhadap kondisi atlet di lapangan, walaupun atlet telah menyiapkan dirinya sebaik mungkin terkadang momen tertentu cukup mengganggu kondisi psikis atlet seperti gangguan suporter atau psywar.

Salah satu yang sempat ramai yakni Dalam salah satu pertandingan EPA U-18. Mengutip dari Bola.net (2021) pertandingan itu, Bhayangkara FC U-18 bermain menghadapi Persebaya Surabaya U-18. Hugo Samir tampak tidak bisa menahan emosi, sampai menendang perangkat pertandingan. Laga berakhir dengan skor 3-2 untuk kemenangan Bajul Ijo. Mengutip dari skor.id (2016), Asisten pelatih timnas Indonesia U-16, Indriyanto Nugroho, mengatakan perilaku agresif yang dilakukan lawan serta terkadang kondisi sedang mengalami kekalahan, hal-hal tersebut bisa berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. dengan psikologi olahraga ini

pelatih juga dapat menjadi catatan untuk pelatih serta mengenali bagaimana kebiasaan, kepribadian dan perilaku atlet tersebut yang nantinya diharapkan bisa menjadi acuan untuk bahan evaluasi berikutnya.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan secara tim atau dengan banyak orang, yakni berjumlah 11 orang, dengan demikian olahraga ini merupakan olahraga beregu yang para atletnya untuk bermain secara tim, dengan itu, setiap pemain diharuskan memiliki kemampuan bekerjasama secara tim dengan baik supaya tim tersebut bisa bermain secara efektif serta bisa mencapai tujuan tim. membantu rekan satu tim lain melakukan peran individunya dikenal sebagai perilaku pendukung (Porter et al.,2000; Rousseau dkk., 2006). Dibandingkan dengan atlet olahraga individu yang pada dasarnya harus mengandalkan kemauan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugasnya, manfaat olahraga tim adalah anggota dapat menerima bantuan dari rekan satu tim saat dibutuhkan.

Kerjasama tim dalam sepak bola bukan hanya sebagai hasil dari performa satu individu saja, melainkan dari seluruh performa pemain, karena setiap pemain mempunyai posisi masing-masing yang telah ditentukan. Kerjasama tidak cukup mudah dilakukan, banyak problem yang akan muncul di hadapan para pemain karena perbedaan individu antar pemain (Natalia, 2003). Dalam suatu tim setiap pemain individu diharuskan berfungsi sebagai pemain yang kooperatif atau bisa bekerja sama dan produktif untuk mencapai hasil yang ditargetkan atau diinginkan Asrori (2003). Untuk mendorong teamwork skill tersebut terdapat beberapa aspek yakni kolaborasi, komitmen, tanggung jawab, optimis, goal-setting, komunikatif.

Ketika individu merasakan sesuatu sebagai hal yang positif dan menyenangkan bagi dirinya, maka hal tersebut akan merangsang emosi dasar lalu individu tersebut akan merasakan suatu perasaan emosi kegembiraan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fx djoko (2009) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi terhadap performa atlet sepakbola, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki pemain maka menambah performa pemain lebih meningkat, dan begitu juga sebaliknya. Dalam permainan dilapangan, emosi selalu dikonotasikan oleh para atlet sebagai perasaan marah, dendam, dan rasa ingin mencederai oleh atlet.

Tergantung dari atlet itu sendiri bagaimana kecerdasan dalam mengelola emosinya untuk keadaan yang stabil atau semakin memanas dan terbawa di pertandingan. Karena kecenderungan emosi atlet selalu menular terhadap pemain lainnya, penularan emosi atau emotional contagion didefinisikan sebagai suatu kecenderungan individu untuk secara otomatis meniru dan menyesuaikan ekspresi wajah, suara, postur, dan Gerakan tubuh yang diperagakan oleh orang lain, serta konsekuensinya yakni ikut terpengaruh secara emosional (Hatfield, dkk, 1992; dalam hatfield , dkk, 1994: 5). Tidak jarang juga emosi pribadi pemain terkadang akan tertular atau merembet pada rekan setimnya, dan pada akhirnya berdampak pada hasil yang diperoleh tim tersebut.

Menurut Tohid (2014) seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya seperti guru dan teman. Namun dalam pelaksanaannya di lapangan, hal ini sangat erat

kaitannya dengan koordinasi dan komunikasi pemain. Namun sebaliknya Ketika kecerdasan emosional yang dimiliki tidak terlalu baik, maka yang terjadi juga sebaliknya yakni kurang mampu membangun hubungan yang baik yang berdampak pada komunikasi dan koordinasi antar pemain dalam tim.

Walaupun terdapat banyak perbedaan, terkadang tidak terlalu berpengaruh terhadap suatu tim, Memberikan informasi tentang lingkungan sosial atau tim dapat mengganggu proses penilaian, berpotensi mempengaruhi emosi seseorang dan intensitasnya, yang pada akhirnya menyebabkan penularan emosi antar anggota kelompok. (Manstead & Fischer, 2001). dan terkadang suatu konflik muncul ketika ada emosi yang muncul di dalamnya atau pada salah satu individu dan terkadang bisa jadi akan merembet kepada pemain lainnya.

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu, keberhasilan dalam suatu tim saat pertandingan dapat ditentukan dengan penguasaan teknik dasar serta kerjasama pemain dalam tim tersebut. Seidel (1970). semakin tinggi tingkat aspek yang terdiri dari keterpaduan, kekompakkan, dan hubungan akrab antar pemain maka dapat mendukung keberhasilan dalam suatu permainan dan menimbulkan perasaan kepuasan tersendiri dalam individu atlet. Rusli lutan (1991). Jika tidak terjadi kekompakan tim maka dikhawatirkan tim tersebut akan sulit untuk mencapai tujuannya dan tidak terjadi suasana yang kondusif.

Fenomena fenomena tersebut sangat berkaitan di lapangan, karena emosi merupakan salah satu faktor individu pemain, karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Christensen, dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menemukan bahwa

emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan dengan kemampuan regulasi emosi dapat mengurangi emosi negatif yang muncul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yakni :

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi yang dimiliki atlet sepakbola junior?
2. Bagaimana tingkat *teamwork skill* yang dimiliki atlet sepak bola junior ?
3. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *teamwork skill* atlet sepak bola junior?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Bagaimana regulasi emosi yang dimiliki atlet Junior
2. Untuk mengetahui Bagaimana *teamwork skills* yang dimiliki atlet Junior
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *teamwork skill* atlet sepak bola Junior

D. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah insight serta menjadi tambahan referensi mengenai psikologi olahraga tentang kebutuhan tim sepak bola.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk melakukan evaluasi pimpinan dan tim pelatih terkait regulasi emosi serta kebutuhan *teamwork skill* para pemainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teamwork Skill

1. Definisi *Teamwork Skill*

Robbins dan Judge (2008) menjelaskan bahwa kemampuan merupakan kapasitas seseorang individu untuk melakukan berbagai macam tugasnya dalam suatu pekerjaan. Sedangkan Johnson (1994) mendefinisikan Kerjasama adalah melakukan pekerjaan secara Bersama sama untuk mencapai tujuan Bersama dengan tujuan individu untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi seluruh anggota kelompok lainnya. Walker (1992) juga menjelaskan bahwa Kerjasama dalam bekerja ditujukan untuk mencapai keberhasilan, dengan tidak mendasarkan pada kepentingan pribadi tetapi lebih utama untuk kepentingan kelompok atau kepentingan Bersama, menyamakan kepentingan individu dengan individu lain. Menurut Dejanaz & Dowd (2006), teamwork adalah kemampuan individu untuk melakukan kerja sama dengan baik dalam mencapai maksud dan tujuan tim serta para anggotanya mampu berpartisipasi di dalam tim dan memperoleh kepuasan di dalam tim tersebut, dengan ciri memiliki tujuan, memahami peran dan tugas, saling percaya dan mendukung serta bertanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas untuk mencapai tujuan bersama. Berdasarkan pemaparan diatas maka bisa disimpulkan bahwa teamwork skill atlet merupakan kemampuan seorang individu atau atlet untuk

bekerja atau bertanding dalam sebuah tim, bagaimana atlet tersebut berpartisipasi dalam tim yang dibelanya serta mencapai target serta tujuan yang disepakati Bersama oleh tim tersebut.

2. Aspek *Teamwork Skill*

Hoegl dan Gemuenden (2001) membagi aspek *teamwork* atau kerja sama tim menjadi dua kelompok yakni aspek yang berkaitan dengan tugas individu berkaitan dengan komunikasi, koordinasi dan keseimbangan terhadap kontribusi anggota, serta aspek interaksi sosial yang berkaitan dengan (dukungan, usaha dan kohesivitas tim). Adapun pemaparan lebih ringkas sebagai berikut :

1) Komunikasi

Komponen dasar dari *teamwork* adalah komunikasi di antara anggota tim. Komunikasi memungkinkan terjadinya pertukaran informasi di antara anggota tim. Kualitas komunikasi di antara anggota tim dapat dilihat dari frekuensi, formalisasi, struktur dan keterbukaan dari pertukaran informasi. Frekuensi mengacu kepada seberapa intensif anggota tim dalam berkomunikasi, formalisasi berkaitan dengan seberapa spontan anggota tim dalam menyampaikan pendapatnya, struktur berkaitan dengan cara komunikasi di antara para anggota (langsung atau terdapat mediator) dan keterbukaan dari pertukaran informasi berkaitan dengan seberapa banyak pihak-pihak yang dapat mengakses informasi.

2) Koordinasi

Koordinasi berarti bahwa tim harus membuat sebuah jenjang tanggung jawab dari pekerjaan secara jelas di antara anggota tim sehingga tidak terdapat jarak dan tumpang tindih wewenang dan tanggung jawab terhadap pekerjaan. Koordinasi mengurangi kesenjangan dan tumpang tindih tugas dalam tim. Koordinasi menyelaraskan dan menyelaraskan kontribusi setiap anggota tim. Untuk membuat koordinasi lebih efisien dan efektif, para anggota perlu menyepakati tugas-tugas yang ditentukan, struktur kerja, jadwal, anggaran dan pengiriman. Dengan demikian, setiap anggota tim memiliki sub-tujuan yang cukup jelas. Tingkat pemahaman bersama mengenai kontribusi antara masing-masing anggota tim menentukan kualitas kerja tim.

3) Keseimbangan Kontribusi Anggota

Hal penting bagi sebuah tim yang berkualitas adalah semua anggota tim dapat memberikan kontribusi terhadap tugas yang berkaitan dengan pengetahuan dan pengalaman terhadap tim. Selain itu terdapat juga penghargaan terhadap pengetahuan dan pengalaman spesifik dari masing-masing anggota tim. Keseimbangan kontribusi anggota membawa pengalaman anggota tim pada potensi penuh mereka. Dominasi dalam diskusi atau proses pengambilan keputusan harus dibatasi untuk memungkinkan semua anggota tim untuk memiliki kontribusi yang

seimbang dan berbagi pandangan dan ide mereka. Penting untuk menciptakan suasana di mana semua anggota merasa bebas untuk membawa keahlian yang relevan dengan tugas mereka ke diskusi dan proses pengambilan keputusan.

4) Dukungan

Dukungan di antara anggota tim merupakan komponen yang penting dalam kualitas *teamwork*. Kolaborasi anggota tim dan bekerja sama lebih diutamakan daripada kompetisi dalam sebuah *teamwork* yang berkualitas. Perilaku kooperatif membantu anggota kelompok mengenali bagaimana mencapai tujuan dan memahami bahwa mereka bekerja untuk kepentingan bersama. Orang percaya bahwa mereka bisa sukses bersama. Akibatnya, mereka berbagi informasi yang akurat, mengidentifikasi masalah secara terbuka, mendiskusikan pandangan yang berlawanan dengan jelas, mengembangkan dan memilih solusi alternatif berkualitas tinggi yang akan diterapkan oleh semua anggota. Rasa saling hormat yang besar antara anggota tim mengembangkan ide dan kontribusi anggota tim lain, yang sangat penting untuk aspek kualitas *teamwork* dalam kerja tim.

5) Usaha

Usaha diperlukan oleh anggota tim untuk mencapai harapan bersama. Pembagian beban kerja di antara anggota tim dan memprioritaskan tugas tim untuk diselesaikan merupakan indikator adanya usaha dari anggota tim. Upaya anggota tim mengacu pada bagaimana anggota tim berbagi

dan memprioritaskan beban kerja tugas tim. Upaya tingkat tinggi dari semua anggota tim ditunjukkan oleh suasana mendukung yang tinggi ketika mengerjakan tugas yang diprioritaskan. Anggota tim didorong untuk menyelesaikan tugas tim sebagai prioritas utama; sebagai akibatnya, anggota tim menyumbangkan banyak upaya untuk proyek tersebut. Mereka saling membantu dan bekerja sama untuk meminimalkan konflik dalam interaksi sosial yang positif.

6) Kohesivitas

Kohesivitas tim mengacu kepada tingkat di mana anggota tim berusaha untuk tetap berada dalam tim. Terdapat tiga kekuatan yang mendorong terjadinya kohesivitas yakni daya tarik pribadi anggota tim, Komitmen pada tugas tim, dan Kebanggaan-semangat kelompok.

3. Faktor *Teamwork Skill*

Menurut Porter dan Hackman (2000), beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *teamwork* adalah:

- 1) Tujuan dan arah yang jelas. Tim butuh tujuan untuk memusatkan tujuan mereka dan mengevaluasi kinerja mereka.
- 2) Pemimpin yang baik. Pemimpin dibutuhkan untuk mengatur hubungan internal dan eksternal dari anggota tim dan untuk menghadapkan tim ke tujuan bersama.
- 3) Tugas yang sesuai. Tugas harus sesuai dan kompleks sehingga anggota tim memerlukan usaha untuk mencapai target yang telah ditentukan tim.

- 4) Lingkungan yang saling mendukung. Lingkungan di dalam tim harus saling mendukung, dan anggota harus cukup kuat dan berwibawa untuk mengizinkan anggota tim untuk membuat dan melaksanakan keputusan bersama.
- 5) Bertanggung jawab. Setiap tim harus mampu menghadapi tantangan yang diberikan tim, sehingga menjadikan semangat, kebanggaan bagi anggota tim dalam menyelesaikan tugasnya.
- 6) Mampu berkomunikasi dengan baik. Setiap anggota tim harus mampu bekerja sama dengan anggota lainnya, sehingga tidak terjadi munculnya miss komunikasi dengan anggota tim yang lainnya.
- 7) Hubungan interpersonal. Para anggota tim perlu untuk berhubungan baik dengan satu dengan yang lainnya, komunikasi dan memecahkan konflik. Mereka harus saling mendukung, menunjukkan perhatian sehingga merasa menjadi satu keluarga.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Emosi

Emosi merupakan perasaan atau efek yang timbul Ketika individu dihadapkan dalam situasi dan interaksi tertentu, yang penting baginya, terutama untuk kesejahteraan (Santrock, 2007). Selain itu emosi juga berupa perasaan atau pikiran serta kondisi psikologis dan biologis. Yang muncul

karena adanya stimulus yang diterima individu, baik dari dalam maupun luar (Goelman, 2002).

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sejalan dengan pemaparan tokoh diatas yakni emosi merupakan luapan dari perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Selain itu diartikan sebagai hasil penilaian individu diakibatkan dari perubahan dirinya sebagai reaksi respon terhadap stimulus yang diterimanya (James-lange dalam Sobur, 2003). Emosi juga ditandai dengan perilaku yang merefleksikan kondisi senang dan tidak senang seseorang terhadap interaksi yang sedang dialaminya (santrock, 2007).

Berdasarkan pemaparan definisi emosi diatas dapat diketahui bahwa emosi merupakan suatu kondisi psikis individu yang meliputi perasaan dan pikiran akibat dari respon atau stimulus yang diterimanya yang terjadi cenderung singkat.

2. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi berasal dari dua kata yakni regulasi dan emosi. Regulasi secara umum menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2002) berarti peraturan. Sedangkan emosi secara umum diartikan sebagai ungkapan perasaan seseorang akibat stimulus yang diterima emosi didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul saat individu sedang dalam keadaan atau suatu kondisi yang dianggap penting oleh individu tersebut (Campos, dkk. Dalam Santrock, 2002).

Jika digabungkan maka regulasi emosi berarti peraturan atau aturan yang ada dalam diri seseorang atau bagaimana seseorang mengatur serta bertanggung jawab terhadap emosi yang ada pada dalam diri individu supaya tetap terkontrol.

Regulasi emosi, menurut Thompson (1994) merupakan proses intrinsik (dalam) dan ekstrinsik (luar) yang bertanggung jawab memonitor, mengawasi serta memodifikasi reaksi emosi secara intensif atau sungguh-sungguh dan khusus untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan menurut Greenberg (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai mengatasi, mengelola, serta mengungkapkan emosi yang terdapat dalam dirinya untuk mencapai keseimbangan emosinya.

Sementara definisi dari tokoh lain yakni menurut Gross (1999) memaparkan bahwa regulasi emosi adalah cara individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Bosse (2007) mengatakan bahwa individu dikatakan mempunyai regulasi emosi yang baik jika individu tersebut dapat membuat strategi respon terhadap emosinya dengan tepat dan baik. Melanjutkan dari pernyataan tersebut, fungsi dari regulasi emosi sendiri menurut Gross (2006) yakni sebagai alternatif respon yang bersifat adaptif yang dapat bervariasi serta signifikan terhadap situasi yang berbeda-beda, selanjutnya yakni mengevaluasi lebih dalam perbedaan antar individu

berkaitan emosi yang ada dalam dirinya, serta merespons sesuai dengan situasi yang dihadapi, menaikkan penampilan, berusaha membangun banyak emosi positif.

3. Aspek Regulasi Emosi

Pengelolaan emosi terdiri dari dua proses yakni *intrinsik* (dalam) dan *ekstrinsik* (luar), yang berguna untuk mengenali, memantau, serta memodifikasi reaksi emosional yang ditampilkan (Thompson, 1994). Berdasarkan teori yang memadukan antara Thompson dan Fox (dalam Kostiuk & Gregory, 2002) serta Garber & Dodge (2004) yang dipadukan dalam Mawardah dan Adiyanti (2014), dapat dijelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang berkenaan dengan regulasi emosi yakni :

1) Pemantauan

Aspek ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk membuat keputusan pasti mengenai langkah apa dan bagaimana yang akan dilakukan Ketika individu menghadapi situasi berbagai macam pikiran dan emosi (Garber & Dodge, 1991). Hal ini dilakukan dengan tujuan supaya individu dapat memantau emosi yang dihadapinya dengan lebih jelas (Kostiuk & Gregory, 2002).

2) Penilaian

Aspek ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan penilaian positif maupun negatif terhadap setiap kejadian atau kondisi yang dialaminya berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya

(Thompson, dalam Kostiuk & Gregory, 2002). Timbulnya penilaian positif dapat menghasilkan pengelolaan emosi yang baik, sehingga individu dapat terhindar dari pengaruh emosi yang negatif yang berdampak pada perilaku yang negatif juga (Garber & Dodge, 2004).

3) Perubahan

Aspek ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan perubahan emosinya dari hal-hal yang bersifat negatif yang masuk ke dalam dirinya, menjadi sebuah dorongan individu menuju hal-hal yang bersifat positif (Thompson, dalam Kostiuk & Gregory, 2002). Dorongan-dorongan yang ada, akan mendorong individu untuk menerapkan dalam perilaku atas respon yang telah ia pilih (Garber & Dodge, 2004).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Dalam Nisfiannoor dan Yuni Kartika (2004;165) menjelaskan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yakni sebagai berikut :

1) Hubungan orang tua dan anak

Menurut Rice (1999) mengungkapkan bahwa hubungan antara anak dan orang tua saat masa remaja memang sangatlah penting untuk perkembangan remaja tersebut. Remaja selalu mengharapkan perhatian yang bersifat simpatik, kepekaan serta orang tua yang dapat merasakan bahwa anaknya memiliki hal berharga untuk dibicarakan. Menurut Rice, affect yang berkaitan dengan emosi dalam keluarga bisa bersifat negatif

atau positif. positif seperti kasih sayang, cinta, serta kehangatan atau kemesraan, serta negatif berkaitan dengan penolakan, serta kebencian.

2) Usia dan jenis kelamin

Salovey dan Sluter (1997) menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak mencari dukungan serta perlindungan dari orang lain untuk mengatur emosinya sedangkan laki-laki lebih menggunakan Latihan fisik.

3) Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluter (1997) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal serta individual juga dapat mempengaruhi regulasi emosi. Ketika individu ingin mencapai tujuannya maka individu cenderung sering untuk berinteraksi dengan orang lain, individu akan mencapai emosi positif Ketika tujuannya tercapai dan begitu juga sebaliknya.

C. Kerangka Konseptual

Dinamika Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Teamwork skill* Atlet Sepak Bola Junior

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup bersandingan dengan manusia lain yang pastinya akan menerima sebuah stimulus atau rangsangan. Respons dari individu diakibatkan karena adanya stimulus yang diterimanya baik dari luar maupun dari dalam individu tersebut (goelman, 2002). Emosi diartikan sebagai luapan perasaan seseorang yang dan surut dalam waktu yang relatif singkat (KBBI). Individu yang memiliki emosi yang berlebihan atau

cenderung kurang mampu untuk menguasai dirinya serta kurang peka terhadap keadaan sekitar serta norma yang berlaku di sana (Walgito, 2010). Karena setiap emosi yang muncul dari individu maka akan mempengaruhi lingkungan sekitarnya, oleh karena itulah pentingnya pengelolaan atau regulasi emosi yang baik (Alibin, 1986).

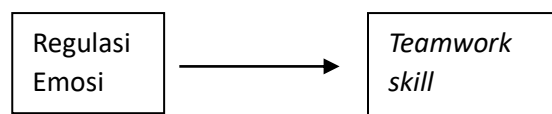
Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk bisa mengungkapkan emosinya, baik secara lisan maupun tulisan dengan tujuan meningkatkan kesehatan dikala individu menghadapi peristiwa yang negatif (Mawardah & Adiyanti, 2014). Selain itu regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi emosi yang ada dalam dirinya secara tepat dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan emosional kemampuan regulasi emosi yang baik akan menjadikan individu lebih siap menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998).

Respon terhadap emosi yang tidak tepat akan membawa individu menuju arah yang salah (Gross, 2006). Menurut Thompson (dalam Gross, 1998) dalam regulasi emosi terdapat 3 aspek yakni Memonitor emosi (emotions monitorings) yakni kemampuan menyadari dan memahami proses emosinya, Mengevaluasi emosi (emotion evaluating) yakni kemampuan mengelola serta menyeimbangkan emosinya, Modifikasi emosi (emotions modifications) yakni kemampuan mengubah emosi.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang dimainkan secara tim atau beregu. Dalam olahraga beregu/bersama di mana atlet harus mengelola penampilan individu dan kolektif atau tim , atlet mungkin mengalami dua emosi valensi yang berlawanan sebagai konsekuensi dari dinamika antara kepentingan pribadi dan tujuan kelompok (Campo, 2018). Emosi pada usia junior atau remaja sering kali terjadi secara kuat, serta tidak terkendali dan nampak irasional. Apabila individu tidak bisa mengendalikan pengekspresian emosinya maka dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah dengan individu lainnya, dan terjadi tidak adanya saling pengertian antar individu sehingga akan mempengaruhi kemampuan kerja sama seseorang (Novarida, 2012)

Remaja yang memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosinya akan mampu menjaga stabilitas emosinya. Emosi yang cukup stabil akan mampu membuat remaja mempunyai perasaan empati serta dapat memahami orang lain (Mawardah & adiyanti, 2014). Hal ini juga sejalan dengan salah satu aspek teamwork skill yang dipaparkan oleh Hoegl dan Gemuenden (2001) yakni mengenai komunikasi, baik komunikasi interpersonal maupun personal.

Bagan Krangka Berfikir



D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, sesuai dengan keadaan dilapangan karena seringnya atlet mengalami emosi serta dibutuhkannya Kerjasama team yang baik, peneliti mendapat hipotesis penelitian yakni Terdapat pengaruh yang positif antara regulasi emosi terhadap *teamwork skill* atlet sepak bola junior.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, karena sesuai dengan tujuan serta hipotesis awal. Penelitian dengan jenis ini menekankan pada pengukuran bermacam variabel menggunakan data numeric atau data-data yang berupa angka yang nantinya akan diolah dengan metode statistika, (Creswell, dalam supratiknya, 2015), dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap team work skill atlet sepakbola junior.

B. Identifikasi variabel

Terdapat dua variabel yang akan diukur dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yakni variable yang dapat atau menjadi penyebab serta pengaruh terhadap hasil. (Creswell, 2016). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas yakni regulasi emosi.

2. Variabel Tergantung

Variabel tergantung yakni variabel yang bergantung kepada variabel bebas serta menjadi akibat atau hasil dari pengaruh variabel bebas. (creswell, 2016). Dalam penelitian ini yang menjadi Variabel bebas adalah *Teamwork skill* atlet junior.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran dari masing-masing variabel yang dijelaskan secara simple dan praktis dan juga dapat digunakan untuk memahami hubungan antar variabel (Creswell, 2016). Terdapat dua variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh atlet untuk mengelola, mengatur serta mengungkapkan rasa emosinya yang bersumber dari berbagai peristiwa dengan cara yang baik atau positif serta mencegah emosi negatif yang muncul. Regulasi emosi mengacu pada tiga aspek yakni monitor, evaluasi, dan modifikasi emosi. Berdasarkan ketiga aspek tersebut, peneliti dapat mengetahui sejauh mana regulasi emosi yang diterapkan oleh atlet u 19 ketika dilapangan. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka akan semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, dan begitu juga sebaliknya.

2. *Teamwork Skill*

Teamwork skill merupakan kemampuan atlet untuk bisa bekerjasama dalam sebuah tim. Bagaimana seorang atlet menempatkan dirinya dalam sebuah tim olahraga yang dibelanya, tidak sebagai individu belaka, seorang atlet dituntut untuk mampu bermain dalam sebuah tim, memikirkan timnya serta tidak bermain untuk dirinya sendiri, dalam variabel ini terdapat beberapa aspek yakni komunikasi, koordinasi,

keseimbangan kontribusi anggota, dukungan, usaha serta kohesivitas. Dari beberapa aspek tersebut yang nantinya akan dikaitkan dengan variabel regulasi emosi.

D. Populasi dan Sampel

Responden dalam penelitian ini yakni atlet sepak bola yang berusia remaja maksimal 19 tahun. Yang tergabung dalam akademi sepakbola di Malang raya, yakni terbagi dalam dua akademi, yakni 26 atlet akademi ASIFA dan 54 atlet akademi AREMA. Penentuan subjek kali ini menggunakan purposive sampling yakni pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan sesuai kriteria yang diinginkan supaya dapat menentukan jumlah sampel yang akan ditulis (Sugiyono. 2018). Beberapa kriteria tersebut yakni sebagai berikut :

- 1) Mengikuti Akademi sepakbola
- 2) Berusia 15-19 tahun
- 3) Memiliki waktu Latihan minimal 3x seminggu
- 4) Pernah mengikuti kejuaraan tingkat nasional

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian kali ini adalah penyebaran skala. Dengan menggunakan metode skala likert. Dalam instrumen ini, isi dari pernyataan akan dibagi menjadi dua kategori yakni setuju dan tidak setuju (Supratiknya, 2014). Dalam penelitian ini akan menggunakan opsi jawaban dengan jumlah genap dengan maksud untuk menghindari jawaban netral atau tidak

tahu dengan demikian bisa meminimalisir ketidakseriusan subjek dalam pengerjaan skala nantinya, serta bisa mengurangi keraguan yang berdampak pada validitas item (Supratiknya, 2014). Lalu dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan opsi pilihan jawaban sejumlah 6 opsi. karena jumlah opsi jawaban >5 bisa meningkatkan konsistensi internal skala.

1. Skala *Teamwork Skill*

Instrumen dalam penelitian ini mengadopsi dari instrumen *teamwork skill* oleh Tarkington, dkk (2015) dan Hoegl dan Gemuenden (2001). Dalam penelitian tersebut berjumlah sebanyak 10 item dan ditambah item hasil pengembangan peneliti berjumlah 13 item. Seluruh item berjumlah 23 item, terdiri dari 12 item favorable dan 11 item unfavorable.

Tabel 3.1

Sebaran aitem *Teamwork skill*

No	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			F	Uf	
1	Komunikasi	a) mampu berkomunikasi antar anggota b) memiliki keinginan untuk berbagi pendapat	9, 10, 11, 14, 21,		5
2	Kordinasi	a) Mampu memahami dan menjalankan tugas yang telah ditentukan	18, 20	2	3
3	Keseimbangan kontribusi anggota	a) Mampu untuk menerima serta menghargai keberadaan anggota lain	1, 3, 7, 19		4
4	Dukungan	a) Mampu untuk memberi	15, 16, 17	8	4

		support kepada tim dan anggota lain			
5	Usaha	a) Menjalankan tugas yang telah ditentukan	12	13	2
6	Kohesivitas	a) Memiliki kebanggaan terhadap rekan tim dan tim yang dibela	4, 5, 22, 23	6	5

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi dalam penelitian ini mengadopsi dalam penelitian Yasinta (2018). Yang disusun berdasarkan aspek dari regulasi emosi yang diungkapkan oleh Thomson dalam Garber dan Dodge, 2004; Kostiuk dan Gregory, 2002 yakni pemantauan, penilaian, dan perubahan.

Tabel 3.2

Indikator skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			F	UF	
1	Pemantauan	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran, mengetahui konsekuensi dari setiap Tindakan	1, 9	4, 6, 10, 17, 20, 22	8
2	Penilaian	Mampu menilai setiap kejadian atau situasi baik secara positif maupun negative	3, 14, 21	7, 11, 15, 18, 24	8
3	perubahan	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	8, 13,	2, 5, 12, 16, 19, 23	

F. Validitas dan Reliabilitas

Dalam suatu penelitian, alat ukur harus dapat dipertanggungjawabkan agar hasil penelitiannya dapat dipercaya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui alat validitas dan reliabilitas alat ukur yang dalam sebuah penelitian, berikut paparan validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini :

1. Validitas

Uji validitas merupakan pengujian yang dilakukan dengan tujuan mengetahui keakuratan, apakah alat ukur yang digunakan dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan fenomena yang diteliti sehingga mampu mengungkap secara akurat sesuai dengan atribut psikologi yang diukur (Azwar, 2012).

Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini yakni validitas konstruk. Validitas konstruk adalah sebuah pengujian yang menggambarkan sejauh mana alat ukur yang digunakan menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori yang diteliti (Azwar, 2005).

Tabel 3.3

Tabel *Teamwork Skill*

No	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			F	UF	
1	Komunikasi	c) mampu berkomunikasi antar anggota d) memiliki keinginan untuk berbagi pendapat	9, 10, 11, 14, 21,		5
2	Kordinasi	b) Mampu memahami dan menjalankan tugas yang	18, 20	*2	3

		telah ditentukan			
3	Keseimbangan kontribusi anggota	b) Mampu untuk menerima serta menghargai keberadaan anggota lain	*1, *3, 7, 19		4
4	Dukungan	b) Mampu untuk memberi support kepada tim dan anggota lain	15, 16, 17	*8	4
5	Usaha	b) Menjalankan tugas yang telah ditentukan	12	13	2
6	Kohesivitas	b) Memiliki kebanggaan terhadap rekan tim dan tim yang dibela	*4, *5, 22, 23	6	5

*= aitem yang gugur

Berdasarkan tabel 3.3 yang telah dipaparkan, terdapat 17 item yang valid . Hal tersebut dapat dilihat pada indeks validitas dengan rentang 0,360-0.69, hasil tersebut menunjukkan kriteria koefisien korelasi $>0,3$.

Tabel 3.4

Validitas Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			f	uf	
1	Pemantauan	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran, mengetahui konsekuensi dari setiap Tindakan	1, 9	4, 6, 10, 17, 20, 22	
2	Penilaian	Mampu menilai setiap kejadian atau situasi baik	*3, 14,	7, 11, 15, 18, 24	

		secara positif maupun negative	*21		
3	Pengubahan	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	8, 4*13,	2, *5, 12, 16, 19, 23	

*=aitem yang gugur

Berdasarkan tabel 3.4 yang telah dipaparkan, terdapat 20 item yang valid. Hal ini dapat dilihat berdasarkan indeks validitas dengan rentang nilai 0,334-0,672. Hal ini menunjukkan kriteria koefisien korelasi $>0,3$

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan bentuk pengujian untuk menguji konsistensi sebuah alat ukur (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini reliabilitas diuji dengan mencari koefisien (α) menggunakan alpha cronbach. Berikut hasil estimasi reliabilitas dalam penelitian ini :

Tabel 3.5

Estimasi Reliabilitas

Variabel	Aitem awal	Koefisien Valid	Koefisien Alpha	Ket.
Regulasi Emosi	24	20	0,850	Reliabel
Teamwork skill	23	17	0,846	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, Teknik pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode statistic regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS for windows.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini menggunakan salah satu teknik uji asumsi yakni uji normalitas. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat apakah data yang telah didapatkan dapat diolah dengan menggunakan uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui normalitas dari data variabel penelitian yakni regulasi emosi dan teamwork skill. Pada penelitian ini akan menguji normalitas residu errornya, karena dalam pengujian hipotesis nol dari regresi yang dibutuhkan adalah normalitas sebaran residu (Santoso, 2010).

b. Uji linearitas

Uji Linearitas merupakan uji salah satu uji asumsi yang dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antar variabel yang akan dianalisis mengikuti garis lurus(linear) atau tidak (Santoso, 2010). Dengan ini peningkatan atau penurunan kuantitas suatu variabel akan diikuti secara linear oleh variabel lainnya. Variabel bisa dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika mencapai hasil $p < 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan metode statistic regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan sebagai prediksi besarnya skor variabel dependen berdasarkan besarnya skor variabel independen (Santoso, 2010). Dan menggunakan uji analisis regresi linear berganda untuk mengetahui sumbangan efektif tiap aspek. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS for windows .

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Responden dalam penelitian ini yakni atlet sepak bola junior yang dalam usia pembinaan yang terdiri dari rentan usia 14-19 tahun yang sedang menjalani pembinaan dalam bentuk latihan secara atau waktu intensitas latihan yang tinggi yakni 3 kali setiap minggunya serta mengikuti kompetisi atau kejuaraan yang resmi

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan sejak desember 2022 pada tahap penyusunan. Penelitian ini dilakukan di dua tempat yakni akademi ASIFA dan AREMA. Peneliti mendatangi tempat Latihan para atlet lalu melakukan penyebaran kuesioner pada para atlet yang berusia 15-19 tahun. Pengambilan data dilakukan 13-20 Februari 2023. Peneliti menyebar kuesioner dengan mendatangi tiap akademi, yakni akademi arema dan asifa

C. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengukur data penelitian yang diperoleh dan telah terdistribusi secara normal sehingga dapat digunakan dalam statistic parametrik atau inferensial.dalam penelitian ini, analisis uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Test pada aplikasi

SPSS 24.0 for windows dengan responden sejumlah 80 atlet sepak bola junior yang terbaru dari tim ASIFA dan Akademi AREMA. Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi sebesar $p > 0,05$

Tabel 4.1

Uji Normalitas

Variabel	KS	Sig.	Status
Regulasi Emosi	0,92	0,012	Normal
<i>Teamwork Skill</i>	0,77	0,27	Normal

Pada tabel 4.1 dipaparkan nilai signifikansi untuk variabel Regulasi emosi yakni sejumlah 0,012, variabel Teamwork skill sejumlah 0,27. Kemudian pada nilai Kolmogorov-Smirnov (KS) variabel Regulasi emosi sejumlah 0,92 dengan nilai signifikansi (Sig. 0,12. $P > 0,05$) dan variabel Teamwork skill sejumlah 0,77 dengan nilai signifikansi (Sig. 0,27. $P > 0,05$).

2. Uji linearitas

Uji Linearitas merupakan uji yang dilakukan pada data penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan linear atau tidak linear secara signifikan antara variabel yang terkait. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan Analisis Test for Linearity pada aplikasi SPSS 24.0 for windows . Data pada penelitian ini dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear jika memiliki nilai signifikan $p > 0,05$.

Tabel 4.2
Uji Linearitas

Variabel	Linearity (Tabel Nilai F)	Sig.	Status
Regulasi Emosi-	56,344	0,00	Linear
<i>Teamwork Skill</i>	3,324	0,00	Linear

Pada tabel 4.2 yang telah dipaparkan bahwa nilai signifikansi variabel Regulasi emosi terhadap Teamwork skill yakni sebesar 0,00. Artinya yakni Variabel regulasi emosi dan Variabel Teamwork skill memiliki hubungan yang linear. Hal ini dikarenakan variabel Regulasi emosi dan Teamwork skill (sig. 0,00) memiliki signifikansi $p > 0,05$.

D. Hasil penelitian

1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi dalam penelitian ini dilakukan untuk memaparkan data hasil temuan penelitian dari masing-masing variabel. Pada penelitian ini, peneliti memaparkan deskripsi sampel berdasarkan data demografi yang telah dikumpulkan, hasil nilai hipotetik dan nilai empirik, serta deskripsi kategorisasi data.

a. Deskripsi Sampel

Sampel pada penelitian ini merupakan atlet sepakbola junior yang berusia 15 hingga 19 tahun, yang terbagi dari akademi ASIFA dan

akademi AREMA yang keseluruhan berjumlah 80 atlet dimana para atlet yang menjadi sampel atlet yang memenuhi kriteria penelitian.

b. Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Analisis skor hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi data tiap masing-masing variabel. Dengan menggunakan analisis ini akan diperoleh mean hipotetik yang akan menjadi pembandingan dengan mean empirik yang berguna untuk mengetahui data pada umumnya. Berikut ini penyajian deskripsi data skor hipotetik dan empirik dalam penelitian ini :

Tabel 4.3

Deskripsi skor hipotetik dan empiric

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Regulasi Emosi	100	20	60	100	37	70
Teamworks skill	85	17	51	85	48	72

c. Deskripsi Kategorisasi Data

Pada bagian deskripsi kategori data dalam penelitian ini, sor yang digunakan yakni mean hipotetik dengan norma yang dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4.4
Kategorisasi Norma

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah dilakukan uji kategorisasi dan didapatkan skor sesuai norma yang dibagikan, selanjutnya akan score dibagi dalam tiga kategori yang berurutan yakni tinggi, sedang, dan rendah, berikut penjelasan masing-masing variabel :

Tabel 4.5
Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	20-46	1	1,3
Sedang	47-73	49	61,3
Tinggi	74-100	30	37,5
Total		80	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden dengan persentase 1,3% memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, lalu sebanyak 49 responden dengan persentase 61,3% berada pada

tingkat regulasi emosi sedang, dan sebanyak 30 orang responden dengan persentase 37,5% memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat regulasi emosi dengan tingkat menengah atau sedang menuju tinggi, yang berarti bahwa responden dengan tingkat sedang menuju tinggi atlet tersebut Ketika dihadapkan dengan sumber-sumber emosi yang muncul, atlet tersebut belum cukup mumpuni untuk melakukan pengaturan emosi yang baik di lapangan.

Tabel 4.6

Kategorisasi *Teamwork Skill*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	17-39	0	0
Sedang	40-62	43	53,8
Tinggi	63-85	37	46,3
Total		80	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada responden yang memiliki *teamwork skill* yang rendah , lalu sebanyak 43 responden dengan persentase 53,8% berada pada tingkat *teamwork skill* sedang, dan sebanyak 37 orang responden dengan persentase 46,3% memiliki tingkat *teamwork skill* yang tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat regulasi emosi dengan tingkat

menengah atau sedang menuju tinggi, yang berarti bahwa responden dengan tingkat sedang menuju tinggi menunjukkan bahwa responden atlet tersebut mempunyai kemampuan bekerjasama dalam tim yang cukup dan masih terdapat sifat sifat individual yang muncul.

2. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis merupakan uji analisis yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh antara variabel dependen dengan variabel independen. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan linear Regression pada aplikasi SPSS 24 for Windows. Variabel dapat dikatakan mempunyai pengaruh jika nilai signifikan $p < 0,05$, berikut penjabaran hasil uji hipotesis yang telah dilakukan :

Tabel 4.7

Hasil Uji Hipotesis

Predictors	Dependent Variabel	F	Sig
Regulasi Emosi	<i>Teamwork skill</i>	45,295	0,000

Berdasarkan tabel 4.7 yang telah disajikan, nilai F adalah 45,3 dengan nilai signifikansi (p) yakni 0,00. Dengan nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 4.8**Persentase Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Teamwork Skill**

Predictors	Dependent Variabel	R²
Regulasi Emosi	<i>Teamwork Skill</i>	0,367

Pada tabel 4.8 yang telah dipaparkan, menunjukkan bahwa variabel Regulasi emosi dan *teamwork skill* mempunyai nilai R square sebesar 0,367, yang berarti bahwa variabel regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap variabel Teamwork Skill sebesar 36,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4.9**Sumbangan efektif seluruh aspek Regulasi Emosi terhadap tiap aspek***Teamwork Skill*

Predictors	Dependent Variabel	B	F	Sig.
	Komunikasi	9.249	5.544	.002
Pemantauan	Koordinasi	9.115	9.225	.000
Penilaian	Keseimbangan	9.052	3.883	.012
Pengubahan	Dukungan	3.383	11.352	.000
	Usaha	6.083	7.650	.000
	Kohesivitas	9.074	10.974	.000

Pada Tabel 4.9 memaparkan sumbangan seluruh aspek regulasi emosi terhadap satu persatu aspek *teamwork skill*, dan didapatkan hasil bahwa terdapat satu aspek yang tidak efektif yakni keseimbangan dengan nilai f 3.8

dan sig. .012 dan sisanya yakni komunikasi, koordinasi, usaha, dukungan, dan kohesifitas dapat dikatakan efektif dengan masing masing nilai sig. <0.05.

E. Pembahasan

1. Tingkat Regulasi Emosi Atlet Junior

Peneliti mendapati bahwa tingkat Regulasi emosi atlet junior dalam penelitian ini menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah menuju ke arah kategori yang tinggi, regulasi emosi yang tinggi dapat mendorong atlet ketika di lapangan untuk mengukur serta mengelola emosinya dengan baik ketika atlet tersebut menerima rangsangan emosi baik dari dalam maupun luar.

Berdasarkan uji analisis deskripsi per aspek didapatkan bahwa pada aspek dengan tingkat rata rata paling rendah yakni pengubahan dan paling tinggi yakni pemantauan. Yang berarti bahwa atlet sudah mampu untuk melihat sumber emosinya namun masih kurang mampu dalam mengubah emosinya menjadi emosi yang positif.

Emosi emosi negatif yang muncul dalam diri seseorang yang diakibatkan baik dari pengalaman-pengalaman individu itu sendiri ataupun sumber emosi dari luar ketika di lapangan dapat dinetralisir dengan kemampuan meregulasi emosi yang tinggi yang dimiliki individu serta dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif serta mempercepat pengambilan

keputusan secara tepat, hal tersebut diungkapkan dalam penelitian barrett, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Manz, 2007).

Sedangkan atlet yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan cenderung mudah dipengaruhi oleh rangsangan emosi baik dari pengalaman emosional maupun rangsangan emosi secara langsung dari luar, seperti perilaku agresif lawan hingga *psywar*. Regulasi emosi yang rendah dicirikan dengan perilaku atau tindakan atlet tersebut di lapangan yang mudah terpancing emosi dan secara cepat meluapkan emosi negatifnya dan terkadang juga hingga muncul perilaku agresif. Emosi pada remaja seringkali terjadi secara kuat dan tidak terkendali dan Nampak irasional. Apabila atlet mengekspresikan emosi dengan tidak terkendali maka akan dapat menimbulkan masalah dengan orang lain (Novarida et al, 2012).

Oleh karena itu atlet harus mencapai serta mempertahankan kondisi emosional yang optimal sebelum dan selama pertandingan atau kompetisi dengan pengelolaan emosi atlet yang baik diharapkan bisa meminimalisir reaksi emosi negatif yang tidak diinginkan.

2. Tingkat *Teamwork Skill* Atlet Junior

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikumpulkan, peneliti mendapatkan bahwa tingkat *teamwork skill* atlet junior terdapat pada tingkat sedang menuju ke tinggi, hal ini menunjukkan bahwa dalam satu tim masih belum bisa dikatakan efektif. Karena sepakbola merupakan olahraga yang menuntut kerjasama tim.

Hal ini berbanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Novarida (2012) yang melakukan penelitian pada atlet basket junior yang menemukan bahwa tingkat *teamwork skill* atlet berada pada tingkat yang tinggi. Atlet dengan kemampuan *teamwork skill* yang tinggi dapat setingkat lebih mudah untuk mencapai tujuannya. Atlet mampu memenuhi aspek aspek *teamwork skill* yang ada dalam dirinya sehingga, sehingga jika disatukan dalam tim akan efektif dalam melakukan kerjasama tim.

Berdasarkan hasil uji deskripsi per aspek *teamwork skill* didapatkan bahwa nilai rata-rata aspek tertinggi yakni pada aspek keseimbangan dan komunikasi. Lalu yang terendah yakni aspek usaha. Hal ini berarti bahwa komunikasi serta keseimbangan kontribusi antar pemain sudah terjalin secara efektif. Namun masih kurang dalam usaha untuk menyelesaikan tugas tim secara bersama-sama

Banyak atlet yang masih merasa kebutuhan individunya yang berkaitan dengan eksistensi pribadinya atau harga diri menjadi hal yang penting. Karena harga diri merupakan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya (Santrock, 2008)

Namun efektivitas tim bukanlah kesatuan yang statis yang berkembang secara linear, sebaliknya mereka dimasis serta berkembang dari waktu ke waktu melalui proses perkembangan serta waktu waktu yang dijalani

secara bersama-sama.(Mathieu et al.2013). Oleh karena itu dalam proses ini, pastinya atlet mengalami beberapa masalah psikologis yang terjadi dan disinilah peran anggota tim lain untuk memberi dukungan sukarela terhadap anggota lainnya untuk memperkuat rasa kesejahteraan rekan satu tim. (Rousseau et al. 2006).

3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Teamwork Skill* Atlet Junior

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear ditemukan hasil bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap teamwork skill atlet junior. Pengaruh regulasi emosi terhadap teamwork skill berdasarkan nilai R square sebesar 0.367 serta nilai signifikansi ($F = 45, 295, p < 0,005$) hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberi sumbangsih pengaruh sebesar 36,7% terhadap team work skill atlet junior.

Hal tersebut berarti regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap teamwork skill atlet junior, hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi atlet junior maka akan semakin tinggi dan baik juga tingkat teamwork skill atlet junior, dan begitupun juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa seluruh aspek regulasi emosi mempengaruhi lima aspek teamwork skill yakni komunikasi, koordinasi, dukungan, usaha, dan kohesivitas dan satu yang tidak terpengaruh yakni aspek keseimbangan

Atlet junior yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akan memiliki potensi teamwork skill yang baik pula, hal ini dikarenakan dalam membangun kerjasama antar anggota tim pastinya akan dihadapkan dengan perbedaan yang ada dalam setiap individu baik perbedaan pola pikir, sifat, maupun keinginan. Dengan perbedaan tersebut dapat memunculkan konflik. Oleh karena itu, atlet dengan regulasi yang baik diharapkan akan dapat mengarahkan serta meredakan konflik konflik yang terjadi (Natalia, 2003).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novarida (2012) yang dilakukan kepada atlet bola basket yang menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif terhadap kemampuan bekerjasama dalam tim. Namun hanya perbedaan jumlah sumbangsih pengaruh yang berbeda, dimana atlet bola basket lebih memiliki kemampuan regulasi emosi serta teamwork skill yang baik di.banding atlet sepakbola.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Joseph & Pina (2001) yang menunjukkan hubungan yang menarik antara kecerdasan emosional siswa dan kemampuan mereka untuk bekerja secara efektif dalam tim. Dalam Goleman (1995, 1998a, 1998b), juga meenyebutkan bahwa kecerdasan emosional anggota tim memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan dan fungsionalitas tim, dan kualitas produk akhir yang dikembangkan. Tampaknya keterampilan kecerdasan emosional

mendukung keterampilan kolaborasi dan komunikasi yang diperlukan untuk mengelola konflik dan menjaga agar tim tetap fokus pada pengembangan produk yang dibutuhkan.

Oleh karena itu, berdasarkan penelitian ini, diharapkan kepada tim akademi pembinaan untuk lebih sadar mengenal serta memperhatikan aspek-aspek psikologis yang ada pada atlet sepak bolanya, terutama yakni mengenai regulasi emosi serta kemampuan untuk bekerjasama dalam tim. Bagi tim akademi nantinya sesekali dapat melaksanakan pelatihan regulasi dengan mendatangkan ahli atau profesional, dan selanjutnya bisa dengan monitoring kondisi psikologis para atletu untuk mematangkan dirinya Ketika dihadapkan dalam jenjang professional nantinya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat regulasi emosi atlet junior, dari keseluruhan sampel berjumlah 80 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 1 orang responden dengan persentase 1,3% memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, sebanyak 49 responden dengan persentase 61,3% berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 30 responden dengan persentase 37,5% berada pada tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang 61,3 % menuju ketinggian 37,5%. Artinya bahwa para atlet junior pada penelitian ini masih rentan untuk terpancing emosi serta kurang dalam proses regulasi emosi negatif.
2. Tingkat *teamwork skill* atlet junior dapat dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. dalam penelitian ini tidak ada atlet dengan tingkat *teamwork skill* yang rendah, sebanyak 43 responden dengan persentase 53,8% beradab pada tingkat sedang. Sebanyak 37 responden dengan persentase 46,3% berada pada tingkat yang tinggi. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa atlet junior dalam penelitian ini berada pada tingkat

teamwork skill yang sedang menuju ke tinggi. Artinya bahwa para atlet masih memiliki sedikit rasa individualitas dan dalam konteks tim masih kurang efektif.

3. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier SPSS didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap *teamwork skill*. Hasil analisis menunjukkan ($F=45,295$. $P>0,05$). Regulasi emosi mempunyai pengaruh positif terhadap *teamwork skill*. Regulasi emosi mempunyai sumbangsih terhadap *teamwork skill* sebesar 36,7% berdasarkan nilai R^2 0,367. Berdasarkan uji parsial variabel Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar ($B = 0,0416$, $p > 0,000$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Dalam kompetisi tentunya atlet akan dihadapkan dengan situasi yang berbeda beda dengan baik dari kondisi lawan atau kondisi suasana pertandingan baik di lapangan maupun diluar. Oleh karena itu atlet disarankan untuk mempersiapkan dirinya yang berkaitan dengan regulasi emosinya ketika dihadapkan dengan suasana dan kondisi yang berbeda-beda, yang nantinya diharapkan dapat dengan baik untuk melakukan kerjasama tim dengan baik ketika di lapangan.

2. Bagi Akademi Pembinaan

Diharapkan bagi klub atau akademi kedepannya bisa menjadi bahan pertimbangan untuk melatih regulasi emosi saat dilapangan yakni dengan pelatihan relaksasi pernafasan dengan harapan pemain menjadi rileks dan mampu mengatur emosinya dengan baik, khususnya pada aspek perubahan. Dengan cara berupa pelatihan khusus cara untuk mengubah emosi negative menjadi positif agar bisa menjadi lebih baik lagi dan mampu mengendalikan emosi dengan baik ketika di lapangan. selain itu juga diharapkan peningkatan teamwork skill atlet khususnya dalam mencapai usaha dan tujuan tim secara Bersama dengan melakukan outbond secara rutin dan menanamkan visi-misi timnya.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah variabel lain yang lebih berpengaruh serta bisa menggunakan metode lain yang lebih mendalam, karena *teamwork skill* atlet merupakan tuntutan bagi setiap atlet olahraga beregu namun masih minim mengenai penelitian berkaitan dengan teamwork skill atlet junior. Khususnya mengenai sepakbola yang merupakan olahraga beregu paling populer.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Albin Semmel Rochelle. (1986). *Emosi bagaimana mengenal, menerima, dan mengarahkannya*. Kanisius. Yogyakarta.
- Ali, M & Asrori, M. 2003. "*Psikologi Remaja*". Jakarta : Bumi Aksara.
- Asrori. (2003). Collaborative Teamwork Learning: Suatu Pembelajaran untuk Mengembangkan Kemampuan Mahasiswa Bekerja secara Kolaboratif dalam Tim. *Jurnal Pendidikan dan kebudayaan*, Januari, No 40 tahun ke-9.
- Bimo, Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Bosse, T., Pontier., Treur M, J (2007) *A Computational Model based on Gross'' Emotion Regulation Theory*. Vrije Universiteit Amsterdam, Department of Artificial Intelligence De Boelelaan 1081, NL-1081 HV, Amsterdam, The Netherlands.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dejanaz, S., Dowd, K., 2006. *Interpersonal skills in Organization*. New York: McGraw-Hill Companies.
- FX Joko. (2009). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Performa Bermain Spekabola*. Yogyakarta: Repository usd ac.id.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.

- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Goleman, Daniel. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih bahasa : Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998a). What makes a leader? *Harvard Business Review*.
- Goleman, D. (1998b). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*.(7 ED). United State: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J. J. & Ross A. Thompson. 1998. *Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience and Physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., Rapson, R.L. (1994). *Emotional Contagion* , Cambridge: Cambridge University Press.
- Hoegl, M & Gemuenden H. (2001). *Teamwork Quality and the Success of Innovative Projects : A Theoretical Concept and empirical evidence*. *Organize Science* Vol No 4.
- <https://www.skor.id/asisten-pelatih-timnas-indonesia-ungkap-pentingnya-pemain-muda-jaga-emosi-01421518>.
- <https://www.bola.net/indonesia/hugo-samir-anak-jakcsen-f-tiago-dihukum-komdis-psi-larangan-main-12-bulan-a9340c.html>

- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
Institut Teknologi Bandung
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Johnson, David W, Dan Johnson, Roger T. (1994). *Cooperation and competition: Theory and Research*. Edina . MN: International Book Company.
- Joseph Luca & Pina Tarricone (2001) Does emotional intelligence affect successfull teamwork?. Edith Cowan University :ECU Publications 2011.
- Kostiuk, L M & Gregory T F. 2002. *Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis*. The Qualitative reports. Volume 7. Number 1.
- Kostiuk, L. M., and Fouts, G. T. (2002). *Understanding of emotions and emotion psychology*. United States of America: John wiley & Sons, Inc. (Eleventh Edition)
- Leeann, M. dawn, & Tarngkington. (2015). *Validity and Reliability of the Teamwork Scale for Youth*. Sagepub.com. DOI: 10.1177/1049731515589614
- M.Nisfiannoor, Yuni Kartika. 2004. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. Vol. 2, No. 2, Desember, 2004.
- M.Nisfiannoor, Yuni Kartika. 2004. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. Vol. 2, No. 2, Desember, 2004.



- Manstead, A. S. R., & Fischer, A. H. (2001). *Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes*. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Manz, Charles C. 2007. *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Think.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014, Juni). *Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying*. *Jurnal Psikologi*, 41, 63.
- Natalia, Dian Rumondang. (2003). *Kekompakkan tim Kerja Berdasarkan Komunikasi, Kerjasama, Dukungan, Disiplin, dan Motivasi (studi kasus Perbandingan Tim Marketing Excecutive, Tim Administrasi, dan Tim Sales pada harian umum Kompas)*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Jkarta: Fakultas Ilmu Administrasi Bisnis dan Ilmu Komunikasi Unika Atma Jaya.
- Novarida, Tegar. (2012). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kemampuan Kerjasama pada Tim SMA di Surakarta Yang Mengikuti Kompetisi Honda DBL (Development Basketball League)*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*
- Porter, L. L. : Edward. E. ;dan Hackman, R. (2000). *Behavior in Organization, International Student Adition*. McGraw Hill Kogakusha, Ltd Tokyo.
- Porter, L. L. : Edward. E. ;dan Hackman, R. (2000). *Behavior in Organization, International Student Adition*. McGraw Hill Kogakusha, Ltd Tokyo.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health*. United States of America: Brooks/Cole Publishing company.
- Robbins, Stephen P, & Judge, Timothy A, 2008a. *Perilaku Organisasi buku 1 edisi ke-12*. Jakarta: Saslemba Empat

- Robbins, Stephen. P & Judge, Timothy. A. 2008. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Santoso, Agung. (2010). *Statistik unyuk Psikologi: dari Blog menjadi Buku*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Seidel (1970). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta
- Sobur., A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka setia.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit USD.
- Supratiknya, A. (2016). *Kuantifikasi validitas isi dalam assesmen psikologis*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59.
- Tohid, M. S., Kamran , J., & Rajeswari , K. (2014). Emotional Intellegence and Social Responsibility of Boy Students in Middle School. *Conflix Journal of Education*.
- Walker, C. E. (1992). *The Handbook of Clinical Child Psychology*. Canada: A. Wiley-Inter Science.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Penelitian Skripsi (AKADEMI AREMA)

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id	
No.	: 415 /FPsi.1/PP.009/3/2023	15 Maret 2023
Perihal	: IZIN PENELITIAN SKRIPSI	
<p>Kepada Yth. Pimpinan AKADEMI AREMA di Malang</p>		
<p>Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:</p>		
Nama / NIM	: YUSUF RAIHAN / 19410219	
Tempat Penelitian	: AKADEMI AREMA	
Judul Skripsi	: PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP TEAMWORK SKILL ATLET SEPAK BOLA JUNIOR	
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. 2. Muhammad Arif Furqon, M.Psi.	
<p>Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.</p>		
a.n. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik, 		
		
Tembusan:		
1. Dekan;		
2. Para Wakil Dekan;		
3. Ketua Jurusan;		
4. Arsip.		

Lampiran 2

Surat Izin Penelitian Skripsi (AKADEMI ASIFA)

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id	
No.	: 415 /FPsi.1/PP.009/3/2023	15 Maret 2023
Perihal	: IZIN PENELITIAN SKRIPSI	
Kepada Yth. Pimpinan AKADEMI ASIFA di Malang		
Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:		
Nama / NIM	: YUSUF RAIHAN / 19410219	
Tempat Penelitian	: AKADEMI ASIFA	
Judul Skripsi	: PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP TEAMWORK SKILL ATLET SEPAK BOLA JUNIOR	
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. 2. Muhammad Arif Furqon, M.Psi.	
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.		
a.n. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik,		
		
Tembusan: 1. Dekan; 2. Para Wakil Dekan; 3. Ketua Jurusan; 4. Arsip.		

Lampiran 3

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama	
Usia	
Klub yang diikuti	
Waktu latihan per minggu	
Kejuaraan yang pernah diikuti	
Prestasi individu yang pernah diraih (jika ada)	

Petunjuk Pengerjaan :

Dibawah ini akan diberikan sejumlah pernyataan dan terdapat 5 pilihan jawaban, pilih salah satu jawaban yang **sangat menggambarkan diri anda**.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam kuisisioner ini **tidak ada jawaban yang salah**, semua jawaban adalah benar sesuai dengan kondisi anda saat ini. Kerahasiaan data pribadi dijamin oleh peneliti.

Lampiran 4

Skala Teamworks skills

no	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		sts	ts	n	s	ss
1	Dalam sepak bola, saya merasa bekerja sama dalam tim sepakbola itu penting	sts	ts	n	s	ss
2	Dalam setiap pertandingan , saya ingin menjadi pusat perhatian	sts	ts	n	s	ss
3	Saya merasa ketika bermain secara tim lebih efektif ketimbang bermain secara individualis	sts	ts	n	s	ss
4	Saya lebih mengutamakan <i>skill</i> saya ketimbang prestasi tim	sts	ts	n	s	ss
5	Saya merasa sedih ketika tidak mendapatkan prestasi individu walaupun tim saya meraih prestasi	sts	ts	n	s	ss
6	Saya merasa percaya pada dengan kemampuan yang saya miliki untuk bekerja sama dalam tim	sts	ts	n	s	ss
7	Saya merasa tim membutuhkan kemampuan saya untuk meraih kemenangan	sts	ts	n	s	ss
8	Saya merasa kurang percaya diri karena rekan tim saya mempunyai skill diatas saya	sts	ts	n	s	ss
9	Saya mengerti bagaimana memberikan masukan yang tidak menyinggung perasaan rekan setim saya	sts	ts	n	s	ss
10	Saya berusaha menjaga hubungan baik dengan rekan tim saya	sts	ts	n	s	ss
11	Jika terjadi konflik dengan rekan tim, saya mampu secara cepat menyelesaikannya	sts	ts	n	s	ss
12	Ketika ada konflik antar rekan tim, saya berusaha untuk melerainya	sts	ts	n	s	ss
13	Saya cenderung tidak peduli dengan konflik yang terjadi	sts	ts	n	s	ss
14	Saya membutuhkan masukan dari rekan tim saya	sts	ts	n	s	ss
15	Saya menerima arahan dari rekan tim secara terbuka	sts	ts	n	s	ss
16	Saya berusaha memotivasi rekan tim untuk meraih kemenangan	sts	ts	n	s	ss

17	Ketika keadaan lelah dan tertinggal saya merasa cuek dengan rekan tim saya	sts	ts	n	s	ss
18	Saya menghargai kontribusi rekan tim saya	sts	ts	n	s	ss
19	Saya memperlakukan seluruh rekan tim saya tanpa pilih kasih	sts	ts	n	s	ss
20	Saya hanya memperlakukan baik teman yang akrab dengan saya	sts	ts	n	s	ss
21	Saya sering berkomunikasi dengan rekan tim saya	sts	ts	n	s	ss
22	Saya yakin dengan kemampuan diri saya untuk menjadi captain	sts	ts	n	s	ss
23	Saya merasa siap jika diminta menjadi captain tim sepakbola	sts	ts	n	s	ss

Lampiran 5

Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		sts	ts	n	s	ss
1	Saya dapat segera meminta maaf dan memperbaiki keadaan setelah saya melakukan kesalahan	sts	ts	n	s	ss
2	Saya sulit menghilangkan perasaan tersinggung ketika diremehkan orang lain	sts	ts	n	s	ss
3	Saya mampu memahami bahwa pelatih menegur saya karena performa saya yang kurang optimal	sts	ts	n	s	ss
4	Saya kurang mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati saya ketika saya merasa marah	sts	ts	n	s	ss
5	Saya merasa tidak percaya diri ketika bertanding dalam kompetisi besar	sts	ts	n	s	ss
6	Saya kurang bisa mempertimbangkan solusi dengan resiko paling kecil, ketika saya dihadapkan pada suatu kesulitan	sts	ts	n	s	ss
7	Saya kurang mengerti apa yang membuat kiper tim saya mengalami kebobolan gawang	sts	ts	n	s	ss
8	Saya mampu menganggap teguran pelatih sebagai penyemangat ketika performa saya dianggap kurang baik	sts	ts	n	s	ss

9	Saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika saya mengalami kegagalan	sts	ts	n	s	ss
10	Saya kurang bisa mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan baik disengaja maupun tidak	sts	ts	n	s	ss
11	Saya tidak mengerti apa yang membuat performa bermain saya menurun	sts	ts	n	s	ss
12	Saya sulit menghilangkan perasaan putus asa setelah mengalami kegagalan	sts	ts	n	s	ss
13	Saya termotivasi untuk menunjukkan kemampuan saya ketika orang lain meremehkan saya	sts	ts	n	s	ss
14	Saya mampu memahami bahwa ketika saya mendapatkan kartu kuning hal itu karena saya melanggar peraturan	sts	ts	n	s	ss
15	Saya sulit memahami apa tujuan pendukung tim lawan mengucapkan kata-kata yang menyindir tim saya	sts	ts	n	s	ss
16	Saya sulit mengurangi perasaan tidak percaya diri ketika melihat kemampuan orang lain yang lebih baik	sts	ts	n	s	ss
17	Setelah mengalami kekalahan, saya merasa kecewa hingga saya sulit mengatur strategi permainan baru	sts	ts	n	s	ss
18	Saya tidak dapat memahami apa yang menyebabkan pelatih menegur saya	sts	ts	n	s	ss
19	Saya sulit menghilangkan perasaan Kesal ketika lawan menjegal saya dengan sengaja	sts	ts	n	s	ss
20	Saya kurang mampu mengendalikan mengasah kemampuan yang saya miliki	sts	ts	n	s	ss
21	Saya dapat mengerti bahwa kiper tim saya mengalami kebobolan karena pertahanan tim saya kurang kuat	sts	ts	n	s	ss
22	Saya mudah putus asa dan tidak mampu bangkit setelah kegagalan	sts	ts	n	s	ss
23	Saya kurang bisa meredakan perasaan panik ketika pelatih terus menegur performa bermain saya	sts	ts	n	s	ss
24	Saya kurang mengerti apa yang menyebabkan saya gagal dalam mencetak gol	sts	ts	n	s	ss

Lampiran 6

Jawaban responden (Regulasi emosi)

no	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12
1	5	2	3	3	3	5	4	3	2	4	3	3
2	5	5	3	4	2	5	5	4	4	1	3	2
3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2
5	4	2	2	3	3	5	4	2	2	4	3	2
6	4	3	4	3	2	5	4	4	2	4	4	3
7	5	1	3	3	4	3	5	4	2	2	4	3
8	5	1	1	3	4	5	3	4	3	3	5	3
9	5	3	3	3	3	5	4	4	2	4	4	3
10	5	2	2	3	3	5	4	4	4	3	3	4
11	4	1	1	3	4	3	3	3	2	1	5	5
12	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2
13	4	1	1	1	1	5	5	1	1	1	3	1
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	4	2	4	3	3	5	5	4	2	3	5	3
16	5	4	2	3	4	5	5	5	3	4	4	4
17	4	2	4	2	3	5	4	2	1	4	4	4
18	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	4
19	4	3	3	3	3	5	5	4	3	3	4	2
20	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4

aitem 13	aitem 14	aitem 15	aitem 16	aitem 17	aitem 18	aitem 19	aitem 20	jumlah
3	4	3	3	4	5	3	3	68
4	3	5	3	4	4	4	4	74
3	3	3	3	3	4	3	3	62
2	2	1	2	4	4	3	2	64
3	3	3	2	3	5	3	3	61
3	2	3	2	2	4	2	4	64
3	3	3	3	4	4	1	2	62
3	1	3	1	3	3	3	3	60
3	3	3	4	3	4	3	3	69
3	4	4	1	2	4	3	4	67
3	4	4	1	3	4	1	1	56
3	4	4	4	2	3	1	2	63
1	1	1	1	1	1	1	5	37
5	5	5	5	5	5	5	5	100
1	3	3	2	2	4	2	3	63
5	4	4	1	3	5	4	4	78
3	2	2	1	3	4	2	1	57
2	3	4	3	2	3	3	3	59
3	3	1	2	2	4	3	3	63
2	4	4	4	4	5	4	4	73

21	5	1	5	1	1	5	5	4	1	5	5	1	1	3	5	1	1	1	1	1	53
22	4	1	2	4	4	4	4	1	4	2	4	4	2	2	1	4	4	4	2	4	61
23	4	1	4	4	2	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	71
24	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	79
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	77
26	5	2	1	1	3	3	5	3	1	1	4	2	1	3	3	2	2	3	2	1	48
27	5	3	2	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	2	5	2	1	79
28	5	3	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	82
29	3	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	5	3	4	5	4	4	80
30	5	4	1	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	3	64
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
32	5	3	4	5	2	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	80
33	4	3	3	4	3	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	5	4	2	73
34	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	63
35	5	4	4	2	2	5	5	3	2	1	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	78
36	4	1	3	3	4	5	4	3	4	3	4	4	2	4	4	5	3	4	4	4	72
37	4	3	2	3	4	5	5	2	1	4	5	3	3	3	3	5	3	5	3	2	68
38	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	72
39	5	3	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	1	4	5	3	3	5	3	4	80
40	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	81
41	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	77
42	5	3	2	3	3	5	5	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	5	2	2	72
43	5	3	3	2	4	5	5	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	75
44	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	5	2	4	4	4	3	3	5	3	2	75
45	4	3	4	3	3	5	5	3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	67
46	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	62
47	4	2	3	3	3	4	4	2	1	3	4	2	3	3	3	3	2	5	3	3	60
48	4	2	2	4	3	5	5	2	3	2	5	3	3	2	4	3	3	3	3	2	63
49	5	3	4	3	2	5	5	1	2	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	3	70
50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	3	5	94
51	5	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	1	3	5	3	3	67

52	5	1	2	4	4	5	5	4	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	1	1	64
53	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	93
54	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
55	4	1	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	63
56	4	3	3	4	3	5	5	4	1	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	1	67
57	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	62
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	61
59	4	3	2	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	74
60	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	5	3	4	4	4	1	3	5	2	2	64
61	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	74
62	4	4	4	5	3	5	5	4	3	3	5	3	4	4	4	4	4	5	3	3	79
63	5	3	4	5	3	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5	2	3	79
64	5	4	3	3	4	5	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	5	3	3	78
65	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	4	4	2	3	80
66	5	2	2	2	3	5	5	4	3	4	5	3	3	3	4	3	3	5	3	2	69
67	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	96
68	5	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	5	73
69	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	3	78
70	5	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	1	3	66
71	5	4	4	4	3	5	5	4	3	4	5	3	4	4	3	3	4	5	4	3	79
72	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	78
73	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	5	4	4	1	3	3	2	5	3	2	66
74	5	3	2	4	4	5	5	4	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	69
75	5	4	2	3	4	5	5	3	5	4	5	3	4	1	3	1	2	5	3	2	69
76	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	60
77	4	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	78
78	4	1	2	3	4	5	5	1	2	3	4	2	2	2	4	2	2	4	1	2	55
79	5	5	2	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	5	3	3	4	4	4	81
80	5	4	1	4	1	5	5	1	1	1	5	4	4	4	4	1	3	4	3	3	63

Lampiran 7

Jawaban responden (teamwork skill)

no	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem10
1	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4
2	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4
3	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4
4	4	3	3	5	5	5	4	5	4	5
5	5	3	4	4	4	3	3	4	4	5
6	4	3	3	5	4	5	3	4	4	4
7	4	3	3	5	4	5	1	4	3	5
8	3	5	3	5	3	5	4	5	3	5
9	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4
10	5	3	5	5	5	5	4	4	5	4
11	2	2	5	5	3	5	4	4	5	4
12	5	3	5	5	3	4	4	4	4	5
13	1	1	5	3	1	3	3	1	1	4
14	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
15	4	3	5	5	4	4	5	3	3	5
16	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5
17	5	3	3	4	3	4	2	4	3	5
18	3	3	4	4	2	3	2	3	2	5
19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
20	5	3	4	4	3	4	3	5	4	5

aitem11	aitem 12	aitem13	aitem 14	aitem 15	aitem 16	aitem 17	jumlah
3	4	4	4	4	4	4	66
3	4	4	4	4	5	5	72
4	4	4	3	4	5	5	69
3	5	4	4	5	4	5	73
2	5	4	4	4	4	4	66
3	4	4	4	5	3	3	65
5	5	5	4	4	3	3	66
5	5	5	4	5	3	5	73
4	3	4	4	4	5	4	64
5	4	5	4	4	4	4	75
4	5	5	4	3	2	4	66
4	5	3	4	5	3	3	69
3	5	3	3	5	1	5	48
5	5	5	5	5	5	5	84
3	5	5	4	4	3	4	69
5	5	5	5	5	5	5	83
4	5	4	3	4	3	5	64
4	4	4	4	4	2	5	58
4	5	5	5	5	4	4	71
5	3	3	3	3	3	4	64

48	3	3	4	5	3	4	4	4	5	3	3	5	4	4	3	3	3	63
49	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	76
50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
51	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	79
52	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	82
53	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	83
54	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
55	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	66
56	5	3	3	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	74
57	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	65
58	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	75
59	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	62
60	3	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	4	3	3	65
61	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	68
62	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	77
63	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	79
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	84
65	5	4	4	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	78
66	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	75
67	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	77
68	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	81
69	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	80
70	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	2	4	4	4	3	4	65
71	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	76
72	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	80
73	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	2	4	4	5	69
74	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	79
75	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	83
76	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	62
77	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	5	4	4	74
78	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	2	5	4	4	4	4	4	69
79	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	73
80	5	2	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	76

Lampiran 8

Uji Validitas

Skala Teamwork skill

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.9625	68.037	.127	.847
VAR00002	90.7875	66.575	.162	.849
VAR00003	90.0750	66.425	.225	.846
VAR00004	91.1125	66.329	.171	.849
VAR00005	92.0125	71.456	-.193	.867
VAR00006	90.2250	61.493	.575	.833
VAR00007	91.1750	63.437	.420	.839
VAR00008	91.3125	63.813	.276	.847
VAR00009	90.5125	63.468	.435	.839
VAR00010	89.9250	63.918	.624	.835
VAR00011	90.5000	60.962	.556	.833
VAR00012	90.3000	61.327	.648	.831
VAR00013	90.8875	62.481	.414	.840
VAR00014	90.1750	61.437	.656	.831
VAR00015	90.2500	59.987	.692	.828
VAR00016	90.1125	64.962	.428	.840
VAR00017	90.5750	62.830	.491	.836
VAR00018	90.0625	63.705	.492	.837
VAR00019	90.1250	62.263	.679	.831
VAR00020	90.6000	64.218	.431	.839
VAR00021	90.2125	63.663	.514	.837
VAR00022	90.7875	60.752	.527	.834
VAR00023	90.3375	63.872	.360	.842

Skala Regulasi emosi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	81.1875	109.800	.340	.847
VAR00002	82.6875	100.243	.563	.837
VAR00003	81.2000	110.162	.232	.849
VAR00004	82.5750	104.501	.413	.844
VAR00005	83.3500	127.192	-.627	.878
VAR00006	82.1875	101.547	.640	.836
VAR00007	82.2250	105.721	.406	.844
VAR00008	81.0875	108.739	.345	.846
VAR00009	81.1375	109.310	.349	.846
VAR00010	82.1750	101.134	.572	.837
VAR00011	82.5875	99.739	.591	.836
VAR00012	82.1500	104.559	.405	.844
VAR00013	80.9750	112.075	.149	.851
VAR00014	81.4250	109.235	.334	.846
VAR00015	82.3500	106.965	.346	.846
VAR00016	82.2250	102.455	.548	.839
VAR00017	82.2000	101.985	.607	.837
VAR00018	81.9875	102.620	.564	.838
VAR00019	82.6125	101.582	.477	.841
VAR00020	82.3750	100.744	.672	.834
VAR00021	81.5125	112.025	.106	.853
VAR00022	81.4125	103.056	.582	.838
VAR00023	82.5750	101.387	.574	.837
VAR00024	82.6000	103.965	.433	.843

Lampiran 9

Reliabilitas Alat ukur

Teamwork Skill

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	23

Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	24

Lampiran 10

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Teamwork skills	Regulasi emosi
N		80	80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.0750	70.2375
	Std. Deviation	7.46430	10.87704
Most Extreme Differences	Absolute	.077	.092
	Positive	.067	.092
	Negative	-.077	-.086
Test Statistic		.077	.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.092 ^e

a. Test distribution is Normal.

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Teamwork skills * Regulasi emosi	.606	.367	.833	.694

Lampiran 11

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Teamwork skills * Regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	3052.717	32	95.397	3.324	.000
		Linearity	1616.997	1	1616.997	56.344	.000
		Deviation from Linearity	1435.720	31	46.314	1.614	.068
	Within Groups		1348.833	47	28.699		
	Total		4401.550	79			

Lampiran 12

Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.860	4.392		9.759	.000
	Regulasi emosi	.416	.062	.606	6.730	.000

a. Dependent Variable: Teamwork skills

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Teamwork skills * Regulasi emosi	.606	.367	.833	.694

Lampiran 13

Analisis deskripsi peraspek

Regulasi Emosi

Descriptive Statistics

Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pemantauan (x)	80	16.00	45.00	32.7750	5.39802
penilaian (x)	80	12.00	30.00	20.4250	3.57479
pengubahan (x)	80	10.00	30.00	20.2625	3.99285
Valid N (listwise)	80				

Teamwork Skill

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
komunikasi (y)	80	9.00	15.00	13.0625	1.48702
koordinasi (y)	80	8.00	15.00	13.4500	1.45741
keseimbangan (y)	80	9.00	15.00	12.4625	1.51736
dukungan (y)	80	2.00	10.00	7.8500	1.26391
usaha (y)	80	4.00	10.00	9.1750	1.07650
Valid N (listwise)	80				

