

067/S/PPB.23.12/2019

REGULASI EMOSI SISWA ATLET SMA NEGERI 10 BANDUNG
(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi di SMA Negeri 10 Bandung Tahun
Pelajaran 2019/2020)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh
Ulfa Amelia Purwandari
NIM 1500050

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019

HAK CIPTA

REGULASI EMOSI SISWA ATLET SMA NEGERI 10 BANDUNG
(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi di SMA Negeri 10 Bandung Tahun
Pelajaran 2019/2020)

Oleh
ULFIA AMELIA PURWANDARI
NIM 1500050

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

©Ulfia Amelia Purwandari
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2019

Hak cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

ULFIA AMELIA PURWANDARI

NIM 1500050

REGULASI EMOSI SISWA ATLET SMA NEGERI 10 BANDUNG

**(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi di SMA Negeri 10 Bandung Tahun
Pelajaran 2019/2020)**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:


Pembimbing I



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.

NIP. 196611151991022001

Pembimbing II



Dr. Ilfiandra, M.Pd.

NIP. 197211241999031003

Mengetahui,

Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Nandang Budiman, M.Si.

NIP. 197102191998021001

ABSTRAK

Ulfa Amelia Purwandari. (2019). Regulasi Emosi Siswa Atlet SMA Negeri 10 Bandung (Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020)

Penelitian dilatarbelakangi pentingnya regulasi emosi dalam perkembangan siswa atlet. Regulasi emosi adalah suatu proses instrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan. Penelitian bertujuan untuk mengukur tingkat regulasi emosi siswa atlet. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilakukan melibatkan siswa atlet kelas XII SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020 yang terdiri dari 52 siswa atlet dengan menggunakan sampel jenuh. Pengolahan data dengan menggunakan *Rasch* pada aplikasi winstep. Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi siswa atlet berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Siswa Atlet

ABSTRACT

Ulfia Amelia Purwandari. (2019). *Emotion Regulation Athlete Students SMA Negeri 10 Bandung (Descriptive Study of Emotion regulation at SMA Negeri 10 Bandung).*

The importance of emotional regulation of athlete student's development motivated this research. Emotional regulation is an intrindic and extrinsic process controlling and adjusting emotions that emerge at the right level of intensity to achieve particular goals Those goals can be the ability to regulate feelings, physiological reactions, someone's way of thinkings, emotional responses (facial expressions, behaviors, and tone of voices) as well to make someone quickly calm after lost control the emotions. This research aims to measure the level of emotional regulation in athlete students. Which is reasonable according to experts and practitioners. This research used quantitative approach with descriptive method. The participants were 52 athletes of XII class using saturated samples. Rasch in the winstep application was used to achieve the data. The result showed that the emotional regulation of athlete students is in the high level.

Keyword: *Emotion Regulation, Athlete Students*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA TENTANG REGULASI EMOSI PADA SISWA ATLET	8
2.1 Konsep Dasar Emosi	8
2.2 Konsep Dasar Regulasi Emosi	17
2.3 Karakteristik Siswa Atlet	37
2.2 Bimbingan Pribadi	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	40
3.4 Instrumen Penelitian.....	43
3.5 Prosedur Penelitian.....	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.7 Teknik Pengolahan Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	51
4.2 Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	61
5.1 Kesimpulan	61

5.2 Rekomendasi.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	67
RIWAYAT HIDUP	101

DAFTAR PUSTAKA

- Albin, S.R. (1986). *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima, Dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Anggraeni, T., & Jannah, M. (2014). *Hubungan Antara Psychological WellBeing Dan Kepribadian Hardiness Dengan Stress Pada Petugas Port Security*. Character, Volume 3 No. 2.
- Al-Qarni (2006). *Visualisasi Kepribadian Muhammad S.A.W*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Balter, L., Tamis-LeMonda., & Catherine, S. (2003). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. New York: Psychology Press.
- Bonnano, G., & Mayne, T. (2001). *Emotion: Current Issues and Future Directions*. New York: The Guilford Press.
- Brenner, F., & Salovey, T. (1997). *Parental socialization of emotion*. Psychological Inquiry, 9, 241-273.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C.E. (1995). *Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology*. Development and Psychopathology.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research*. Child development. March/April. 75 (2), 317-333.
- Darsono. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Press.
- Farkhaeni, A. (2011). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Konsep Diri Pada Mahasiswa Psikologi UIN Jakarta*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta. [Online] Diakses dari <http://eprints.iainsalatiga.ac.id/420/1/HUBUNGAN%20KECERDASAN%20EMOSI%20DENGAN%20PERILAKU%20KEAGAMAAN%20REMAJAN%20-%20STAIN%20SALATIGA.pdf>.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Fox, N., & Calkins, S. (2003). *The Development of Self Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences*. Motivation and Emotion, Vol. 27, No. 1.
- Garber, J., & Dodge, K.A. (2004). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.

- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, P. (2001). *Negative life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression*. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, P. (2006). *Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples*. *Personality and Individual Differences*, 40 (2006), 1659-1669.
- Gysberts, N.C & Henderson P. (2012). *Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program Fifth Edition*. Alexandria. American Counseling Association.
- Gratz, D., & Roemer, J. (2004). *Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Goleman, D. (1999). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi (penerjemah Alex Tri Kantjo Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J., & John, O. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No. 2, 348-362.
- Gross, J., Richard, J., & John, O. (2004). *Emotion regulation in everyday life*. Dalam D. K. Snyder, J., Simpson, & J. N. Hughes (eds). *Emotion regulation in families: pathways to dysfunction and health* (pp. 1-31). Washington DC: American psychological Association.
- Gross, J., & Thompson, R. (1998). *Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience and Physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 224-237.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilfords Publication.
- Gyurak, A., Gross, J., & Etkin, A. (2011). *Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. Cognition and Emotion*. USA: Published Psychology Press.
- Hude, D. (2002). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.

- Isen, A., Daubman K., & Nowicki G. (1987). *Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 52, 1122–31.
- Kalat, J. & Shiota, M. (2007). *Emotion*. USA: University of California, Berkeley.
- Katz, L., & Gottman, J. (1996). *Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data*. *Journal of family*, 10(3), pg. 243-268.
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. (2013). *A Longitudinal Study of Emotion Regulation, Emotion Lability–Negativity, and Internalizing Symptomatology In Maltreated and Nonmaltreated Children*. *Child Development*, 84, 512–527.
- 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.
- Kring, A.M., Davison, G.C., & Neale, J.M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurniasih, W. (2013). *Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lahey, B. (2003). *Psychology: an introduction eight edition*. New York: MC.Grow Hill.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Livingstone, K. (2009). *An Exploration of Emotion Regulation in Psychosis*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, hal. Vol.16 hal 418-430.
- Makmuroch. (2014). *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. *Wacana Jurnal Psikologi* Vol.6 No.11 Januari 2014.
- Mappiare, A. (2003). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga.
- Martin, A.D. (2003). *Emotional Quality Management Cetakan Kedua*. Jakarta: Arga.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). *Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying*. *Jurnal Psikologi*, 41, 63.

- Morris, A. dkk. (2007). *The Role of The Family Context in The Development Of Emotion Regulation*. *Journal of Sosial Development*. Vol. 16 (2), p. 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.
- Narimani, M., Abolghasemi, A., & Bakhshian, F. (2013). *Response inhibition and cognitive appraisal in clients with acute stress disorder and posttraumatic stress disorder*. *Iranian Journal of Psychiatry*, 8(3), 124-130. PMC3887229
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). *Self compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Psychological press, self identity*, 225-240.
- Nisfiannoor, M. & Kartika, Y. (2004). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Desember, 2004.
- Nurihsan, A. Juntika, & Syamsu, Y. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, A. & Mubiar, A. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Pervin, L., & John, O. (2001). *Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Pratisti, W.D. (2012). *Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja*. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*.
- Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health*. United States of America: Brooks/Cole Publishing Company.
- Safaria, T., & Saputra, N. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumiaksara.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Santrock, J. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Shaffer, D.R. (2002). *Developmental Psychology: Childhood & Adolescence*. USA: Wadsworth/Thomson learning, Inc.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Syahadat, Y.M. (2013). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak*. Jurnal Humanitas 10(1). Purus Baru Padang.
- Syukur, A. (2011). *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Taylor, S., Letitia, A., & David O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, A. (2010). *Relationship Between Negative Affectivity, Emotion Regulation, Anxiety, And Depressive Symptoms In Adolescents As Examined Through Structural Equation Modeling*. Journal of Anxiety Disorders. Vol. 24, p.686-693. DOI: 10.1016/j.janxdis.2010.04.012
- Wahyuni. (2013). *Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi*. E-jurnal Universitas Mulawarman.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). *The Emergence and Early Development of Self-Regulation in Young Children*. Revista de Curriculum y Formacion del Profesorado 16(1).