

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET FUTSAL DOA MANDEH
DI PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Psikologi



STANYA VICTORY

1810323021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2022

***Emotion Regulation Training to Reduce Competing Anxiety in Futsal Athletes
Doa Mandeh***

Stanya Victory, Diny Amenike, Yantri Maputra
Psychology Departement, Faculty of Medicine, Universitas Andalas
stanyavictory@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in competition anxiety before conducting emotional regulation training in Doa Mandeh futsal athletes. The method used in this research is the experimental method. The experimental design used is a quasi-experimental type of one group pretest-posttest design. Hypothesis testing was carried out using paired sample t-test. The subjects in this study found 20 futsal athletes of Doa Mandeh in West Pasaman, using a random sampling technique. The data was collected by using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) with a reliability of 0.831. The results of this study indicate that there is a significant difference in competition anxiety before and before emotional regulation training with a significant (2-tailed) value of 0.00. This can also be seen from the difference in the average results of the pretest (27.55) and posttest (20.30) which decreased by 7.25. So that it can guarantee that emotional regulation can reduce the futsal athlete's competition, Doa Mandeh. The effect or influence of providing emotional regulation training on the decline in the futsal athlete of Doa Mandeh is very large.

Keywords: Competition anxiety, emotion regulation, futsal athletes

Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Doa Mandeh

Stanya Victory¹⁾, Diny Amenike²⁾, Yantri Maputra²⁾

1)Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

2)Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

stanyavictory@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *paired sampel t-test*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet futsal Doa Mandeh di Pasaman Barat, dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan bertanding *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* dengan reliabilitas sebesar 0.831. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan regulasi emosi dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.00. Hal ini juga dapat dilihat dari perbedaan hasil rata-rata *pretest* (27.55) dan *posttest* (20.30) yang mengalami penurunan sebesar 7.25. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh. Efek atau pengaruh pemberian pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh dikategorikan sangat besar.

Kata Kunci: Kecemasan bertanding, regulasi emosi, atlet futsal