

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Kemampuan Bekerjasama pada Tim Basket SMA di Surakarta yang Mengikuti Kompetisi Honda DBL (*Development Basketball League*)

The Correlation between Emotional Regulation and Interpersonal Communication toward Cooperation Skill on Senior High School Basketball Teams in Surakarta which Following Honda DBL (Development Basketball League) Competition

Tegar Novarida, Hardjono, Rin Widya Agustin

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Setiap tim mempunyai tujuan yang harus dicapai. Kemampuan bekerjasama merupakan salah satu hal penting untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Banyak kendala yang akan dijumpai dalam bekerjasama karena adanya perbedaan dari setiap anggota tim. Regulasi emosi dan komunikasi interpersonal merupakan faktor personal yang terkait dengan kemampuan bekerjasama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Populasi penelitian ini adalah tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kemampuan bekerjasama, skala regulasi emosi, dan skala komunikasi interpersonal. Analisis data menggunakan metode analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $F\text{-test}=15,523$, $p<0,05$, dan nilai $R= 0,563$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai $r_{x1y} = 0,264$; $p<0,05$, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama. Nilai $r_{x2y} = 0,375$; $p<0,05$, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama. Semakin tinggi komunikasi interpersonal maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama. Nilai R^2 dalam penelitian ini sebesar 0,317 atau 31,7%, terdiri atas sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 11,83% dan sumbangan efektif komunikasi interpersonal terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 19,84%. Ini berarti masih terdapat 68,3% faktor lain yang mempengaruhi kemampuan bekerjasama selain regulasi emosi dan komunikasi interpersonal.

Kata kunci: kemampuan bekerjasama, regulasi emosi, komunikasi interpersonal, tim basket SMA.

PENDAHULUAN

Tim merupakan seperangkat interaksi antarpribadi terstruktur untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Johnson dan Johnson, 2000).

Tim olah raga merupakan tim dengan interaksi interpersonal untuk memaksimalkan anggota agar mencapai performa serta mengkoordinasikan dan mengintegrasikan usaha anggota satu dengan lainnya. Adapun hasil yang dicapai tim merupakan hasil

kerjasama anggota tim, bukan sebagai hasil kumpulan performa individu. Tim basket merupakan salah satu tim olah raga yang cukup populer di kalangan pelajar. Tim basket sekolah selain sebagai kegiatan ekstrakurikuler, juga sebagai ajang kompetisi antarsekolah yang diharapkan mampu meningkatkan kerjasama siswa dalam tim.

Setiap pemain dalam basket mempunyai posisi tertentu, antara lain adalah posisi *point guard*, posisi *shooting guard*, posisi *small forward*, posisi *power forward*, dan posisi *center*. Tiap pemain harus dapat menempatkan diri sesuai dengan posisinya, mengkoordinasikan setiap tindakan, dan dituntut untuk dapat bekerjasama dengan rekannya. Pemain harus dapat membaca situasi di lapangan dan mengetahui waktu yang tepat dalam memberi operan kepada rekannya. Benne dan Seats (dalam Asrori, 2003) menegaskan bahwa dalam suatu tim setiap orang harus berfungsi sebagai pemain yang kooperatif dan produktif untuk menuju tercapainya hasil yang diinginkan.

Dalam tim, kerjasama merupakan sesuatu yang penting untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan tersebut. Kerjasama menurut Sargent (dalam Santoso, 1999) merupakan suatu usaha terkoordinasi yang diarahkan menuju suatu tujuan. Kerjasama dapat terjadi apabila ada interaksi yang baik, dilakukan oleh seluruh komponen yang ada dalam tim. Individu yang terdapat dalam tim saling berhubungan, saling berinteraksi,

saling ketergantungan, dan bahkan saling mempengaruhi satu dengan lainnya.

Dalam membangun kerjasama tidaklah mudah, banyak masalah yang akan dihadapi karena perbedaan setiap individu dalam tim (Natalia, 2003). Perbedaan tersebut dapat meliputi perbedaan sifat, pola pikir, maupun keinginan. Berbagai perbedaan tersebut dapat mengarahkan terjadinya konflik. Individu-individu dengan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang memadai akan dapat mengarahkan konflik-konflik yang terjadi menjadi lebih konstruktif. Individu yang dapat mengendalikan emosinya akan mampu untuk mengamati situasi secara kritis sebelum ia mengekspresikan emosi, sehingga individu tersebut dapat dengan tepat mengungkapkan emosi serta dapat memahami individu lain. Dengan demikian, individu akan lebih memahami individu lain, sehingga lebih mampu melakukan kerjasama. Penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menemukan, bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif, dan mempercepat pengambilan keputusan.

Kerjasama juga dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal. Mohr (dalam Cahyono, 2006)

menganggap komunikasi memiliki pengaruh yang besar terhadap hubungan kerjasama. Dengan komunikasi interpersonal seseorang akan mampu menyampaikan pesan kepada orang lain dan dapat menjalin hubungan dengan orang lain. Komunikasi yang tidak berjalan dengan lancar, diakibatkan adanya hambatan dalam penyampaian pesan atau salah mengartikan pesan yang disampaikan (*miscommunication*), sehingga individu akan saling curiga dan tidak percaya dengan individu lain. Hal ini akan membuat individu tidak dapat mengerti keinginan orang lain yang akan berakibat terhambatnya kerjasama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL.

DASAR TEORI

1. Kemampuan Bekerjasama

Yuwono (2005) mengemukakan bahwa kemampuan merupakan kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas yang ia terima. Adapun Robbins dan Judge (2000) mendefinisikan kemampuan sebagai kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Johnson dan Johnson (2000) mendefinisikan kerjasama merupakan kerja secara bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama dengan maksud individu mencari hasil yang bermanfaat bagi diri sendiri dan bermanfaat bagi semua anggota kelompok lainnya. Pendapat lain disampaikan Baron dan Byrne (2000) yang mengemukakan bahwa kerjasama merupakan bagian dari kehidupan sosial yang melibatkan satu kelompok atau beberapa orang untuk mencapai tujuan tertentu.

Walker (1992) menambahkan bahwa kerjasama dalam bekerja ditujukan untuk mencapai keberhasilan, dengan tidak mendasarkan pada kepentingan pribadi tetapi lebih utama untuk kepentingan bersama, menyamakan kepentingan dengan yang lain yang bersifat kepercayaan mutualistik dengan tujuan akhir kerjasama yang efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka kemampuan bekerjasama adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas secara bersama-sama yang terkoordinasi untuk mencapai tujuan bersama dengan maksud individu mencari hasil yang bermanfaat bagi diri sendiri dan bermanfaat bagi semua anggota kelompok.

Aspek kemampuan bekerjasama merujuk pada orientasi kerjasama yang dikemukakan oleh Johnson dan Johnson (2000) yang dibahas dalam kerangka kemampuan, antara lain: kemampuan mendeskripsikan,

kemampuan orientasi masalah, kemampuan spontanitas, kemampuan berempati, kemampuan persamaan, dan kemampuan untuk bersikap profesional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kerjasama antara lain diungkapkan oleh Baron dan Byrne (2000) dan Chang (2001), yaitu: hubungan timbal-balik, motivasi sosial, komunikasi, mengatasi konflik, keragaman anggota tim, dan motivasi.

2. Regulasi Emosi

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan.

Regulasi emosi menurut Planalp (1999) merupakan bagian integral dari seluruh proses emosi, penilaian, fisiologi, dan kecenderungan tindakan atau ekspresi. Adapun Eisenberg (2000) mengartikan regulasi emosi sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulasi (mengatur), intensitas atau lamanya perasaan, dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis.

Thompson (1994) menyebutkan aspek regulasi emosi, antara lain: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modifications*).

Fungsi regulasi emosi antara lain diungkapkan oleh Gross (2006), Thompson dan Campos (dalam Putnam dan Silk, 2005), yaitu: sebagai alternatif respons adaptif yang dapat bervariasi secara signifikan pada situasi yang berbeda, mengevaluasi lebih luas perbedaan individu dalam kapasitas emosi, nilai budaya yang signifikan menentukan apa yang merupakan "alternatif respons adaptif" untuk mengekspresikan emosi bagi individu dari segala usia, menanggapi emosi secara fleksibel, merespons sesuai dengan situasi, menaikkan penampilan, untuk mempertinggi emosi positif, dan mengurangi emosi negatif.

3. Komunikasi Interpersonal

Pujiatni dan Purwati (1997) mendefinisikan komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi di antara individu, yaitu bagaimana pesan dari seorang individu menjadi stimulus yang menimbulkan respons bagi individu lain. Adapun Tubbs dan Moss (2008) mengartikan komunikasi interpersonal sebagai sebuah proses komunikasi antara komunikan dan komunikator yang ditandai dengan terwujudnya saling pengertian, kesenangan, saling mempengaruhi, hubungan sosial yang baik, juga adanya tindakan nyata sebagai umpan-balik. Komunikasi diharapkan dapat mengurangi dampak buruk yang timbul pada kelompok yang berkaitan dengan kepuasan di dalamnya.

De Vito (1995) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan

penerimaan pesan antara dua orang atau antara sekelompok kecil orang dengan efek dan umpan-balik langsung.

Aspek komunikasi interpersonal menurut Tubbs dan Moss (2008) antara lain: *understanding* (pemahaman), *pleasure* (kesenangan), *attitude influence* (mempengaruhi sikap), *improved relationship* (memperbaiki hubungan), dan *action* (tindakan).

Fungsi komunikasi interpersonal antara lain diungkapkan oleh Cangara (2005) dan Robbins (2002), yaitu: meningkatkan hubungan insani, menghindari dan mengatasi konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian, berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain, mengendalikan perilaku, memberikan motivasi, sebagai pernyataan emosi, memberikan informasi, dan antisipatif.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL yang terdiri atas 252 orang, yang terbagi dalam 21 tim. Penelitian ini menggunakan 4 tim yang terdiri atas 48 orang untuk pelaksanaan uji coba dan 6 tim yang terdiri atas 72 orang digunakan untuk pelaksanaan penelitian. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan secara random dengan teknik *cluster random sampling*.

Metode pengumpulan data dengan

menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert. Ada tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu:

1. Skala Kemampuan Bekerjasama

Skala Kemampuan bekerjasama berdasarkan aspek kemampuan bekerjasama yang merujuk pada orientasi kerjasama dari Johnson dan Johnson (2000) yang dibahas dalam kerangka kemampuan, meliputi: kemampuan mendeskripsikan, kemampuan orientasi masalah, kemampuan spontanitas, kemampuan berempati, kemampuan persamaan, dan kemampuan untuk bersikap profesional.

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson (1994), meliputi: memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

3. Skala Komunikasi Interpersonal

Skala komunikasi interpersonal berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tubbs dan Moss (2008), meliputi: *understanding* (pemahaman), *pleasure* (kesenangan), *attitude influence* (mempengaruhi sikap), *improved relationship* (memperbaiki hubungan), dan *action* (tindakan).

HASIL- HASIL

Perhitungan dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service*

Solution (SPSS) versi 16.0.

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Berdasarkan analisis *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui nilai signifikansi kemampuan bekerjasama sebesar $0,200 > 0,05$, nilai signifikansi regulasi emosi sebesar $0,200 > 0,05$, serta nilai signifikansi komunikasi interpersonal sebesar $0,066 > 0,05$. Oleh karena nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari $0,05$, dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama serta hubungan antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar $0,000$. Oleh karena $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium terdapat hubungan yang linear.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Diperoleh nilai VIF sebesar $1,328$. Nilai VIF kurang dari 5 , maka dapat dinyatakan bahwa variabel penelitian terbebas dari multikolinearitas.

b. Uji Heteroskedastisitas

Hasil penghitungan dengan menggunakan uji *Spearman's rho* menunjukkan bahwa

nilai signifikansi variabel x_1 sebesar $0,434$ dan variabel x_2 sebesar $0,817$. Oleh karena nilai signifikansi lebih dari $0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

c. Uji Otokorelasi

Dari hasil analisis diperoleh nilai *Durbin-Watson* sebesar $1,934$ terletak di antara (-2) dan $(+2)$, maka dapat disimpulkan bahwa model ini terbebas dari otokorelasi.

3. Uji Hipotesis

Didapatkan *p-value* (pada kolom Sig.) $0,000 < 0,05$, $F_{hitung} = 15,523 > F_{tabel} = 3,133762$. Artinya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama.

Nilai koefisien korelasi ganda (R) = $0,563$, menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sedang antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama. Nilai koefisien determinasi R^2 (*R Square*) = $0,317$ atau $31,7\%$, berarti persentase sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sebesar $31,7\%$. Sisanya sebesar $68,3\%$ dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel

lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Nilai korelasi parsial antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama (r_{x1y}), dengan variabel komunikasi interpersonal dikendalikan, sebesar 0,264; menunjukkan hubungan yang rendah antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama. Arah hubungan yang terjadi adalah positif, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama.

Adapun nilai korelasi parsial antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama (r_{x2y}), dengan variabel regulasi emosi dikendalikan, sebesar 0,375, menunjukkan hubungan yang rendah antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama. Arah hubungan yang terjadi adalah positif, artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama.

4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Sumbangan relatif regulasi emosi terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 37,35% dan sumbangan relatif komunikasi interpersonal terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 62,65%. Adapun sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 11,83% dan sumbangan efektif

komunikasi interpersonal terhadap kemampuan bekerjasama sebesar 19,84%.

5. Analisis Deskriptif

Dari hasil kategorisasi pada skala kemampuan bekerjasama dapat diketahui bahwa subjek secara umum memiliki tingkat kemampuan bekerjasama yang tinggi dengan rerata empirik 96,84, serta pada skala regulasi emosi dan komunikasi interpersonal subjek secara umum berada pada tingkatan sedang dengan rerata empirik 82,7 dan 104,64.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Hal tersebut didasarkan atas hasil, nilai $p = 0,000 < 0,05$, adapun $F_{hitung} = 15,523 > F_{tabel} = 3,133762$ serta nilai koefisien korelasi ganda (R) = 0,563; menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama. Semakin tinggi regulasi emosi dan komunikasi interpersonal, semakin tinggi kemampuan bekerjasama; begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menemukan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif, dan mempercepat pengambilan keputusan. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan dapat menanggapi emosinya secara fleksibel dan dapat merespons emosinya tersebut sesuai dengan situasi yang akan mempermudah individu tersebut dalam memahami individu lain. Ditambahkan pula individu tersebut mempunyai komunikasi interpersonal yang baik, sehingga individu memiliki cukup pengetahuan. Penelitian yang dilakukan Wichman (dalam Taylor dkk., 1997) menyimpulkan apabila dalam suatu permainan tidak terjadi komunikasi, maka hanya sedikit tanggapan bersifat kooperatif, tetapi bila komunikasi diperbolehkan, maka kerjasama meningkat.

Nilai korelasi parsial antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama (r_{x1y}) = 0,264 dengan $p < 0,05$ menunjukkan hubungan positif yang signifikan dan lemah. Subjek yang masih SMA berada pada masa remaja. Hurlock (2004) menyatakan bahwa masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu suatu masa di mana

ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Emosi pada remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali, dan tampak irasional. Apabila individu mengekspresikan emosi dengan tidak terkendali, dapat menimbulkan masalah dengan orang lain yang menyebabkan tidak adanya saling pengertian antarindividu. Dengan demikian, emosi yang tidak terkendali akan mempengaruhi kemampuan kerjasama seseorang.

Adapun nilai korelasi parsial antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama (r_{x2y})= 0,375 dengan $p < 0,05$, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan lemah. Dalam berkomunikasi terkadang terdapat gangguan yang menjadikan adanya perbedaan antara pesan yang disampaikan dan yang diterima (De Vito, 1997). Gangguan dalam komunikasi dapat mengakibatkan individu yang melakukan komunikasi mempunyai persepsi yang berbeda terhadap sesuatu yang dikemukakan oleh individu lain. Dengan demikian, apabila komunikasi terganggu, akan mempengaruhi kemampuan kerjasama seseorang.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya adalah hipotesis dalam penelitian ini terbukti serta reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori baik, sehingga dianggap cukup andal untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian dan penelitian ini

belum pernah diteliti sebelumnya. Di samping itu, penelitian ini juga memiliki kelemahan dan keterbatasan, antara lain lamanya pengambilan data disebabkan pada saat pengambilan data bertepatan dengan ujian akhir semester kelas X dan XI SMA, sehingga untuk menentukan jadwal penelitian cukup lama, serta jumlah responden yang masih berada dalam lingkup yang kecil. Untuk penerapan penelitian bagi populasi yang lebih luas dapat dilakukan dengan menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menemukan hasil yang lebih komprehensif.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama, dan begitu pula sebaliknya.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kemampuan bekerjasama pada tim basket SMA di Surakarta yang mengikuti kompetisi Honda DBL. Artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi kemampuan bekerjasama, dan begitu pula sebaliknya.
4. Sumbangan relatif regulasi emosi terhadap kemampuan bekerjasama adalah 37,35% dan sumbangan relatif komunikasi interpersonal terhadap kemampuan bekerjasama adalah 62,65%. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kemampuan bekerjasama adalah 11,83% dan sumbangan efektif komunikasi interpersonal terhadap kemampuan bekerjasama adalah 19,84%.
5. Tingkat kemampuan bekerjasama pada subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi, yaitu 75,71% dan lainnya termasuk dalam kategori sedang, yaitu 24,29% . Adapun regulasi emosi dan komunikasi interpersonal termasuk dalam kategori sedang, yaitu 57,14%.

B. Saran

1. Untuk tim basket Tim basket dengan kemampuan bekerjasama kategori sedang, diharapkan mampu meningkatkan

kemampuan bekerjasama dengan mengembangkan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang dapat dilakukan antara lain dengan menerapkannya dalam interaksi dengan lingkungan sekitar dan dapat pula dengan mengadakan pelatihan mengenai regulasi emosi dan komunikasi interpersonal agar individu dapat mengatur emosinya dan membangun komunikasi aktif dengan individu lain agar dapat saling mengerti dan memahami, sehingga kerjasama dapat terjadi. Sedangkan bagi tim basket dengan kemampuan bekerjasama kategori tinggi diharapkan dapat mempertahankannya.

2. Untuk sekolah

Sekolah diharapkan dapat membantu tim basket dengan kemampuan bekerjasama dalam kategori sedang agar dapat mengembangkan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal sebagai upaya meningkatkan kemampuan bekerjasama, yaitu dengan cara memberikan peluang kepada pemain untuk mengutarakan pendapat maupun masalah yang dihadapi serta mendiskusikan alternatif solusi terbaik yang dapat diambil.

3. Untuk tim-tim yang lain

Tim-tim yang lain diharapkan mengetahui pentingnya kerjasama tim. Untuk meningkatkan kemampuan bekerjasama dengan mengembangkan

regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur emosi yang muncul dan membangun komunikasi interpersonal agar dapat saling mengenali kebutuhan tiap anggota tim.

4. Untuk peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperluas ruang lingkup, misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel lain. Dengan demikian, hasil yang didapat lebih bervariasi sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Baron, R. A. & Byrne, D. 2000. *Social Psychology 9th Edition*. New York: Allyn and Bacon.
- Cahyono, C. Joko. 2006. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kerjasama Jangka Panjang untuk Meningkatkan Keunggulan Kompetitif (Studi pada PT. Meka Adipratama Semarang). *Tesis*. Tidak diterbitkan. Semarang: Program Studi Magister Manajemen Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro.
- Cangara, Hafied. 2005. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chang, R.Y. 2001. *Sukses Melalui Kerjasama Tim*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- De Vito, J. A. 1995. *The Interpersonal Communication Book*. New York: Harper Collins College Publishers.

- _____. 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Alih Bahasa: Agus Maulana. Jakarta: Professional Books.
- Eisenberg, N., Fubes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. 2000. Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78. No. 1, 136-157.
- Gross, James J. 2006. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hurlock, Elizabeth B. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, R. W. dan Johnson, F. E. 2000. *Joining Together: Group Theory and Group Skills 7th Edition*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Manz, Charles C. 2007. *Emotional Discipline*. Terjemahan Burhanudin Hamam Faizin. Yogyakarta: Think.
- Natalia, Dian Rumondang. 2003. Kekompakkan Tim Kerja Berdasarkan Komunikasi, Kerjasama, Dukungan, Disiplin, dan Motivasi (Studi Kasus Perbandingan Tim Marketing Executive, Tim Administrasi, dan Tim Sales pada Harian Umum Kompas). *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Jakarta: Fakultas Ilmu Administrasi Bisnis dan Ilmu Komunikasi Unika Atma Jaya.
- Planalp, Sally. 1999. *Communicating Emotion: Social, Moral, and Cultural Processes*. New York: Cambridge University Press.
- Pujiatni, Kris dan Purwati. 1997. Komunikasi Interpersonal yang Efektif dalam Keluarga. *Majalah Ilmiah Kognisi*. No.3 Mei hal.11.
- Putnam, Katherine M. & Silk, Kenneth R. 2005. Emotion Disregulation and the Development of Borderline Personality Disorder. *Journal of Development and Psychopatology*. 17. 899-925.
- Robbins, S.P., dan Judge, T. A. 2000. *Organizational Behavior 12th Edition*. Terjemahan Diana Angelica. Jakarta: Salemba Empat.
- Santoso, Slamet. 1999. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., dan Sears, D. O. 1997. *Social Psychology 9th Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Thompson, R. A. 1994. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. Vol.59, No. 2/3. 25-52.
- Tubbs, S. & Moss, S. 2008. *Human Communication: Principles and Contexts 11th Edition*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Walker, James W. 1992. *Human Resource Strategy*. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Yuwono, Ino; Fendy Suhariadi; Seger Handoyo; Fajrianti; Budi Setyawan Muhamad; dan Berlian Gressy Septarini. 2005. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.