

Pengaruh Musik Terhadap Lintasan Emosional Atlet Selam Kolam

Putri Meidiana Nuryanti, Raden Boyke Mulyana, Ira Purnamasari*

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: irapurnamasari@upi.edu

Paper received: 10-04-2026; revised: 20-04-2026; accepted: 24-04-2026

Abstract

Finswimming athletes experience high psychological stress due to training, competition, injury, and challenging aquatic environments. Music serves as a psychological intervention that can influence athletes' emotional trajectories by transforming negative emotions (such as anxiety, tension, and fear) into positive ones (such as calmness, focus, and confidence). This study aims to examine the trajectory of emotional changes in finswimming athletes through the use of music before and after training. The method used was a quantitative experiment with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 13 active athletes aged 13–18 years, each with more than three years of training experience and no history of injury. Sampling method using total sampling. Data collection used the Sport Emotion Questionnaire (SEQ). The results showed a significant difference between the athletes' emotional scores before and after receiving the music intervention, with a p-value of 0.000. The mean pretest score was higher than the posttest score (mean difference of 18.769), indicating a reduction in negative emotions among athletes. The study concludes that providing athletes with music of their choice before and after training is effective in reducing negative emotions and establishing a more stable and optimistic psychological state.

Keywords: finswimming athletes; emotional trajectory; music.

Abstrak

Atlet selam kolam mengalami tekanan psikologis yang tinggi akibat latihan, kompetisi, cedera, dan lingkungan perairan yang menantang. Musik berperan sebagai intervensi psikologis yang dapat mempengaruhi lintasan emosional atlet dengan mengubah emosi negatif (seperti kecemasan, ketegangan, dan ketakutan) menjadi emosi positif (seperti tenang, fokus, dan percaya diri). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan lintasan emosional atlet selam kolam melalui pemberian musik sebelum dan sesudah latihan. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *one-group pretest–posttest*. Sampel terdiri dari 13 atlet aktif berusia 13–18 tahun yang memiliki pengalaman berlatih lebih dari 3 tahun dan tidak memiliki riwayat cedera. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor emosi atlet sebelum dan sesudah intervensi musik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Rata-rata skor pretest lebih tinggi dibandingkan skor posttest (selisih rata-rata 18,769), yang menunjukkan penurunan emosi negatif pada atlet. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian musik pilihan atlet sebelum dan sesudah latihan efektif dalam mengurangi emosi negatif dan menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil serta optimis.

Kata kunci: atlet selam kolam; lintasan emosional; musik.

1. Pendahuluan

Selam kolam (*finswimming*) dikenal sebagai olahraga yang sedang berkembang dan diminati di Indonesia. Selam adalah gerakan dengan menggunakan alat yaitu, snorkel, *monofins* dan *fins*, baik pada permukaan air maupun dibawah air (CMAS, 2019). Dalam cabang olahraga selam kolam terdiri dari empat teknik, yakni *surface*, *apnea*, *immersion* dan *bi-fins* (Alvionita & Widiawati, 2024). Nomor yang diperlombakan di cabang olahraga selam kolam diantaranya nomor *surface*, *apnea*, dan *bifins* (Ganeswara, 2018).

Dalam dunia olahraga, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan psikologis (Sidik et al., 2019). Di antara keempat aspek tersebut, kondisi mental dan psikologis memegang peranan penting dalam menunjang performa atlet (Purnamasari et al., 2022). Salah satu aspek psikologis yang penting adalah kondisi emosional, karena atlet kerap mengalami fluktuasi emosi akibat tekanan latihan maupun kompetisi (Juriana & Tahki, 2017). Emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan dapat berdampak signifikan terhadap performa atlet (Komarudin et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi elemen penting dalam menunjang prestasi (Willroth & Young, 2024). Kesiapan mental atlet mencakup kemampuan menghadapi perubahan emosi yang terjadi sepanjang proses latihan, yang dikenal sebagai lintasan emosional, meliputi perasaan cemas, takut, kecewa, hingga puas setelah mencapai keberhasilan (Ilham, 2021). Lintasan emosional merupakan bagian penting dari aktivitas latihan maupun perlombaan, karena atlet sering dihadapkan pada berbagai tuntutan dan kendala yang memengaruhi kondisi psikologis mereka (Cece et al., 2019). Kondisi mental atlet bahkan menjadi salah satu komponen penting dalam pencapaian prestasi (Effendi, 2016). Atlet yang memiliki kondisi fisik optimal belum tentu mampu menunjukkan performa terbaik apabila tidak didukung oleh kondisi mental yang baik (Azizah & Jannah, 2020).

Dalam konteks selam kolam, tuntutan terhadap kontrol diri dan ketenangan menjadi lebih kompleks karena atlet harus beradaptasi dengan kondisi air serta penggunaan alat bantu. Stabilitas emosi sangat diperlukan agar atlet mampu menjaga fokus dan performa (Rahmawati, 2022). Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di Universal Aquatik Club, masih terdapat atlet yang belum mampu mengelola emosinya secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap aspek psikologis, khususnya pengelolaan emosi, masih belum menjadi prioritas dalam proses latihan. Sedangkan, kemampuan regulasi emosi yang baik meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, dan motivasi sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan latihan dan kompetisi (Harta Dvikaryani & Jannah Miftakhul, 2020).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti musik dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi atlet (Larasati & Prihatanta, 2019). Selain itu, musik berpotensi memengaruhi lintasan emosional melalui ritme, melodi, dan harmoni yang mampu membangkitkan emosi positif serta menurunkan stres (Nalendra et al., 2023). Musik merupakan bentuk ekspresi emosional yang mampu menimbulkan pengalaman emosional yang kuat pada pendengarnya (Yan et al., 2024). Musik juga dipahami sebagai seni bunyi yang tidak hanya enak didengar, tetapi juga mampu mengkomunikasikan perasaan atau kondisi emosional tertentu (Yenn, 2022). Musik mampu membangkitkan emosi melalui ritme, melodi, dan harmoni, serta membantu individu mengalihkan pikiran negatif menjadi lebih positif (Sitorus, 2021). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan musik pada atlet selam kolam masih sangat terbatas. Kajian yang membahas pengaruh musik terhadap kondisi emosional, terutama dalam bentuk lintasan emosional atlet selam, hampir belum ditemukan (Karageorghis et al., 2017).

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menggunakan konsep lintasan emosional untuk melihat dinamika perubahan emosi atlet secara lebih komprehensif. Tidak hanya berfokus pada penurunan kecemasan, penelitian ini mengkaji perubahan emosi secara menyeluruh sebelum dan sesudah latihan. Selain itu, penggunaan musik didasarkan pada preferensi individu atlet, yang diyakini memiliki pengaruh lebih kuat terhadap respons emosional (Greco et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan lintasan emosional atlet selam kolam melalui pemberian musik sebelum dan sesudah latihan, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi latihan mental yang lebih efektif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan eksperimen kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan diukur sebelum serta sesudah perlakuan (Little et al., 2020). Sampel penelitian terdiri dari 13 atlet aktif berusia 13–18 tahun yang memiliki pengalaman berlatih lebih dari 3 tahun dan tidak memiliki riwayat cedera. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena subjek penelitian di universal aquatic club berjumlah sedikit, jadi peneliti mengambil semua, sehingga seluruh atlet yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai subjek penelitian (Ariyansa et al., 2024). Penelitian ini dilakukan di kolam renang Tirtalega, Kota Bandung. Pada kegiatan latihan rutin dan terstruktur atlet selam kolam Universal Aquatik Club. Diawali dengan perizinan dan koordinasi pelatih. Pemberian perlakuan mengacu pada prinsip latihan yang menyatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi minimal 4– 6 minggu untuk memperoleh hasil yang optimal (Harsono, 2017). Prosedur dalam penelitian ini adalah perlakuan mendengarkan jenis musik yang disukai oleh masing-masing atlet (Greco et al., 2022). Sementara itu, program latihan utama tetap mengacu pada metode latihan konvensional yang telah ditetapkan oleh pelatih, tanpa adanya perubahan. Atlet akan diberikan *pretest* dan *posttest* melalui kuesioner *Sport emotion questionnaire* (SEQ). Setelah itu atlet pemanasan dengan disertai mendengarkan musik selama 10 menit, sesudah sesi latihan atlet melakukan pendinginan dengan disertai mendengarkan musik selama 10 menit (Al Amin & Iswinarti, 2020).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan aplikasi google form. Penelitian ini mengadopsi instrumen *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) mengukur intensitas kecemasan prakompetitif atlet (5 item; misalnya, "khawatir"), kekecewaan (5 item; misalnya, "tidak senang"), kemarahan (4 item; misalnya, "kesal"), kegembiraan (4 item; misalnya, "antusias"), dan kebahagiaan (4 item; misalnya, "gembira"). Atlet akan mengisi kuesioner dengan skala 5 poin berkisar dari 0 (tidak sama sekali) hingga 4 (sangat) (Jones et al., 2005). telah terbukti akurat karena telah diuji validitas dan realibilitas, dengan nilai rentang $\alpha = 0,741-0,863$, rentang reliabilitas komposit = $0,742-0,864$. Semua proses analisis data menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) (Elzati, 2024). Diawali dengan uji deskriptif statistik, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test* dalam penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan melalui penghitungan data statistik menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) (Elzati, 2024). Setelah itu, hasil disajikan dalam bentuk Tabel.

3.1 Deskriptif Statistik

Analisis deskriptif statistik dilakukan untuk mengetahui gambaran umum nilai lintasan emosional sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa musik yang bertujuan untuk melihat perubahan penurunan emosional atlet selam kolam.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Variable	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Lintasan Emosional	13	64	76	914	70.31	3.860
Post-test Lintasan Emosional	13	47	58	670	51.54	4.136

Tabel 1 menunjukkan deskripsi statistik 13 subjek penelitian yang terlibat. Berdasarkan Tabel, dapat dilihat bahwa pada *Pre-test* diperoleh nilai minimum sebesar 64, nilai maksimum sebesar 76, jumlah nilai sebesar 914, rata-rata nilai sebesar 70.31, nilai standar deviasi sebesar 3.860. Sedangkan pada *Post-test*, diperoleh nilai minimum sebesar 47, nilai maksimum 58, jumlah nilai sebesar 670, rata-rata nilai sebesar 51.54, nilai standar deviasi sebesar 4.136.

3.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, yaitu uji yang digunakan untuk sampel berukuran kecil ($n < 50$).

Tabel 2. Uji Normalitas

Variable	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pre-test Lintasan Emosional	.941	13	.477	Normal
Post-test Lintasan Emosional	.882	13	.075	Normal

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil *Pretest* menunjukkan nilai statistik sebesar 0.941, df sebanyak 13, nilai signifikansi sebesar 0.477. Sedangkan untuk hasil *Posttest* diperoleh nilai statistik sebesar 0.882, df sebanyak 13, nilai signifikansi sebesar 0.075. Kedua data memiliki nilai Sig. $> 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji hipotesis pada Tabel 3.

3.3 Uji Hipotesis

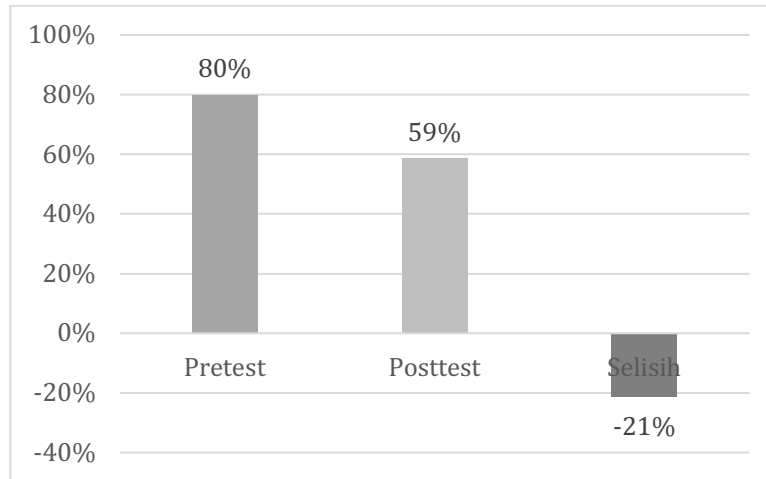
Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh musik terhadap lintasan emosional. Pengujian dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* dengan kriteria jika nilai signifikansi < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variable	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest - Posttest	18.769	4.456	15.186	12	.000	Terdapat Pengaruh

Tabel 3 menunjukkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired simple test* untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan musik. Diperoleh nilai rata-rata 18.769, nilai standar deviasi sebesar 4.456, signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor emosional atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata (18,769) menunjukkan skor *pretest* lebih tinggi daripada *posttest*, yang mengindikasikan bahwa setelah

diberikan perlakuan musik terjadi perubahan penurunan emosional atlet selam kolam. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian musik sebelum dan sesudah latihan efektif dalam meningkatkan stabilitas emosional atlet selam kolam. Selanjutnya disajikan dalam persentase gambar 1.



Gambar 1. Persentase Hasil Pretest, Posttest dan Selisih Pengaruh Musik Terhadap Lintasan Emosional Atlet Selam Kolam

Gambar tersebut menunjukkan perbandingan persentase hasil pretest, posttest, dan selisih pada lintasan emosional atlet selam kolam setelah diberikan intervensi musik. Nilai pretest sebesar 80% menunjukkan kondisi awal tingkat emosional atlet yang relatif tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa musik, nilai posttest menurun menjadi 59%, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat emosional. Selisih sebesar -21% memperkuat bahwa terjadi perubahan yang cukup besar antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian musik efektif dalam membantu menstabilkan atau menurunkan tingkat emosional atlet selam kolam.

3.4 Pembahasan

Hasil studi menunjukkan bahwa pemberian musik berpengaruh terhadap lintasan emosional atlet selam kolam. Data yang diperoleh membuktikan bahwa intervensi musik sebelum dan sesudah latihan efektif dalam menurunkan tingkat emosional atlet, yang terlihat dari adanya perubahan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan musik. Hal ini dapat terjadi karena musik mengurangi emosi negatif seperti marah, kecemasan dan ketakutan (Feng et al., 2023).

Pengalaman emosional dalam olahraga sering kali dipengaruhi oleh tingkat kelelahan dan tekanan latihan yang dapat memunculkan kejenuhan. Dalam kondisi tersebut, musik dapat membantu mengalihkan perhatian dari tekanan fisik maupun mental, sehingga membuat seseorang merasa lebih tenang dan rileks saat mendengarkannya (Santoso & Sandriya, 2021). Dalam konteks olahraga selam kolam, kondisi ini penting karena atlet membutuhkan kontrol nafas, ketenangan, dan stabilitas emosional (Astuti, 2018). Mekanisme pengaruh musik dapat dirumuskan sebagai proses bertahap, yaitu musik, regulasi emosi dan ke performa atlet. Saat atlet mendengarkan musik, otak melepaskan hormon kebahagiaan dan menurunkan hormon stress. Hal ini membuat atlet menjadi tenang dan tidak cemas.

Dalam melakukan aktivitas olahraga, seseorang pada umumnya akan mengalami rasa jenuh dan lelah, upaya untuk mengatasi kondisi tersebut salah satunya adalah dengan istirahat. Mendengarkan musik dapat menjadi salah satu cara untuk membuat seseorang merasa lebih santai dan rileks. Musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga dapat menenangkan pikiran (Santoso & Sandriya, 2021). Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari proses pemulihan setelah melakukan latihan, sehingga mampu membuat tubuh mengalami relaksasi, penurunan denyut jantung, serta penurunan tingkat emosional (Astuti, 2018). Dengan demikian, pemberian musik sebelum dan sesudah latihan mampu mempengaruhi lintasan emosional atlet selama kolam, menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil dan mendukung performa saat berlatih.

Lintasan emosional dalam penelitian ini merujuk pada perubahan kondisi afektif individu dari keadaan negatif menuju kondisi yang lebih positif (Wahyu, 2022). Proses ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang dialami atlet selama aktivitas olahraga. Individu dengan pengalaman emosional yang lebih positif cenderung memiliki kematangan emosi yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang sering berada dalam kondisi tekanan emosional (Sandy et al., 2022). Ketidakstabilan emosi atlet akan mengakibatkan terjadinya *psychological instability* dan keadaan mental akan menjadi tidak stabil, dan sering berubah pendirian (Effendi, 2016). Oleh karena itu, musik dapat diposisikan sebagai stimulus emosional yang membantu mengarahkan kembali kondisi psikologis atlet menuju keadaan yang lebih stabil (Safitri et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian musik dilakukan sesuai dengan kesukaan masing-masing atlet (Greco et al., 2022). Setelah diteliti mencakup beragam genre seperti Pop, Indie Pop, Pop Rock, R&B/Soul, Ballad, EDM, hingga Religi. Keberagaman genre ini mencerminkan selera individu dalam menikmati musik sebagai bagian dari keseharian mereka. Namun, secara keseluruhan, genre Pop paling dominan digunakan. Hal ini dapat dijelaskan karena musik pop umumnya memiliki struktur melodi yang familiar dan mudah diproses secara kognitif, sehingga lebih cepat diterima oleh sistem emosional individu. Kondisi ini memungkinkan terjadinya peningkatan rasa nyaman dan penurunan kecemasan, yang pada akhirnya mendukung stabilitas emosi atlet selama latihan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari et al., 2026) pada atlet pencak silat, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa musik memiliki hubungan yang signifikan terhadap regulasi emosi atlet, meskipun dalam konteks cabang olahraga yang berbeda. Kesamaan temuan ini memperkuat bahwa efek musik terhadap emosi bersifat lintas cabang olahraga, baik pada olahraga air maupun bela diri. Namun demikian, perbedaan karakteristik cabang olahraga dapat memengaruhi respons emosional atlet terhadap jenis musik yang digunakan, sehingga menunjukkan bahwa efektivitas musik juga dipengaruhi oleh konteks aktivitas dan preferensi individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung temuan sebelumnya, tetapi juga memperjelas bahwa pengaruh musik terhadap lintasan emosional atlet terjadi melalui mekanisme regulasi psikologis dan fisiologis yang saling berkaitan. Dengan demikian, musik dapat diposisikan sebagai intervensi non-fisik yang efektif dalam mendukung kestabilan emosi dan kesiapan mental atlet dalam proses latihan maupun pemulihan (Putu et al., 2024).

4. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi musik yang diberikan sebelum dan sesudah latihan memberikan pengaruh terhadap lintasan emosional atlet selama kolam di Universal Aquatik Club. Pemberian musik yang disesuaikan dengan preferensi atlet menunjukkan kecenderungan dalam menurunkan emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan, serta membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil selama proses latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat berperan sebagai salah satu strategi pendukung dalam proses latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis atlet. Dalam konteks praktis, hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk memanfaatkan musik yang sesuai dengan preferensi atlet sebagai bagian dari strategi regulasi emosi sebelum dan sesudah latihan guna membantu meningkatkan fokus dan kenyamanan atlet selama proses latihan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas serta adanya kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi musik, seperti kondisi fisik atlet, pengalaman latihan, lingkungan, dan motivasi individu yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Selain itu, penggunaan genre musik juga masih didominasi oleh musik pop, sehingga belum dapat menggambarkan secara menyeluruh pengaruh berbagai jenis musik terhadap lintasan emosional atlet.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar serta variasi cabang olahraga agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Selain itu, perlu dilakukan eksplorasi terhadap berbagai genre musik seperti musik klasik, jazz, maupun musik dengan variasi tempo untuk mengetahui pengaruh yang lebih spesifik terhadap kondisi emosional atlet. Dengan demikian, intervensi berbasis musik dapat dikembangkan menjadi strategi latihan mental yang lebih komprehensif dan adaptif sesuai kebutuhan atlet.

Daftar Rujukan

- Alamin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Alvionita, P. D., & Widiawati, P. (2024). Survey Daya Ledak Otot Tungkai Pada Kecepatan 50 Meter Surface Atlet Finswimming Lotus Aquatic Club Kota Batu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(3), 1070–1080.
- Ariyansa, S., Sobarna, A., Rizal, R. M., & Hasmarita, S. (2024). Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan dan Motivasi dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(7), 6654–6660. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.5247>
- Astuti, L. P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *(Jkg) Jurnal Keperawatan Global*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.37341/jkg.v3i1.42>
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 62–67.
- Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N., & Martinent, G. (2019). Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter? *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 128–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.011>
- CMAS. (2019). *CMAS RULES CMAS Finswimming Rules Version 2019 / 01 Index. 01, 3.*
- Effendi, H. (2016). *Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet.*
- Elzati, R. W. (2024). Pembelajaran Aplikasi Spss Dalam Meningkatkan Pemahaman Statistik Mahasiswa. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–80. <https://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/hikmah/article/view/638>

- Feng, E., Zhao, X., & Wang, H. (2023). Chinese EFL learners' basic psychological needs satisfaction and foreign language emotions: a person-centered approach. *IRAL - International Review of Applied Linguistics in Language Teaching*, April 2024, 1–24. <https://doi.org/10.1515/iral-2023-0087>
- Ganeswara, R. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Kecepatan Nomor 50 m Surface Monofin Cabang Olahraga Selam. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Greco, F., Rotundo, L., Grazioli, E., Parisi, A., Carraro, A., Muscoli, C., Paoli, A., Marcolin, G., & Emerenziani, G. Pietro. (2022). Effects of self-selected versus motivational music on lower limb muscle strength and affective state in middle-aged adults. *PeerJ*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.7717/peerj.13795>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*.
- Harta Dvikaryani, N. K. S., & Jannah Miftakhul. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresiitas Atlet Tinju Batlyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7, 1–7.
- Ilham, Z. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Peranan psikologi olahraga terhadap atlet The role of sport psychology in athletes Zalikal Ilham Pendahuluan Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran dan sasaran olahraga*. 1(2), 274–282.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Sport psychology. *Orthopaedic Knowledge Update: Sports Medicine* 5, 553–559. <https://doi.org/10.1177/0011000095233010>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Karageorghis, C. I., Ekkekakis, P., Bird, J. M., & Bigliassi, M. (2017). Music in the Exercise and Sport Domain. *The Routledge Companion to Embodied Music Interaction*, 284–293. <https://doi.org/10.4324/9781315621364-32>
- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi dalam Olahraga*. Indonesia Emas Group.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Little, T. D., Chang, R., Gorrall, B. K., Waggenpack, L., Fukuda, E., Allen, P. J., & Noam, G. G. (2020). The retrospective pretest–posttest design redux: On its validity as an alternative to traditional pretest–posttest measurement. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 175–183.
- Nalendra, B. A., Daffa, R., & Alfaaris, A. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104.
- Puspitasari, D. N., Kafrawi, F. R., & Wahyudi, H. (2026). *The Role of Music in Emotional Regulation During Pre-Competition Preparation Among Adolescent Beginner Pencak Silat Athletes*. 18(1), 824–835.
- Putu, N., Savitri, S., Maharani, A., & Nurcahyo, F. A. (2024). *Regulasi Emosi Pada Atlet : Sebuah Studi Literatur*. 3(2).
- Rahmawati, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Di Utd Pmi Kota Malang. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(1), 58–72. <https://doi.org/10.32815/jubis.v3i1.1088>
- Safitri, A., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo Miftakhul Jannah*. 1989, 51–58.
- Sandy, M., 1, Y., & Kunci, K. (2022). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga Article Info History Articles*. 9(2), 162–169. <https://journal.unnes.ac.id/journals/index.php/jscpe>
- Santoso, D. A., & Sandriya, V. (2021). Analisis Recovery Pemain Bola Voli Menggunakan Musik Tradisional Jawa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 167–173.
- Sidik, Z. D., Pesurnay, L. P., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya.
- Sitorus, G. C. (2021). *Pengaruh Musik Terhadap Emosi*.
- Wahyu, O. (2022). Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur Wahyu Octavianingrum Jurusan Psikologi , FIP ,

Unesa . Email : wahyuoctavianingrum@mhs.unesa.ac.id Siti Ina Savira Volume 9 Nomor 4 Tahun 2022 ,
Character : Jurnal Penelitian Psikologi. *PSikologi, d.*

Willroth, E. C., & Young, G. (2024). *Associations with Psychological Health*. 23(7), 1876–1890.
<https://doi.org/10.1037/emo0001220>. Judging

Yan, S., Yong, L., Yan, X., Jiaqi, M., & Dezhao, L. (2024). A review of artificial intelligence methods enabled music-evoked EEG emotion recognition and their applications. *Frontiers in Neuroscience*, 18(September).

Yenn, C. & Y. (2022). Pengaruh Musik Terhadap Emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3), 49–57.