

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET TARUNG DERAJAT JAWA TIMUR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :
AULIA NURDINI
NBI: 1511700178**

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Aulia Nurdini

NBI : 1511700178

**JUDUL : Hubungan Regulasi Emosi Terhadap
Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tarung Derajat Jawa
Timur**

Surabaya, 01 Januari 2022 Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I
Pembimbing II**



Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog

Dosen



Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 05 Januari 2022 Dewan Penguji :

1. Dr. Rr.Amanda Pascarini. M.Si, Psikolog
2. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog



Mengetahui,

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikologi NPP. 20510020552

**HALAMAN PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 01 Januari 2022



Aulia Nurdini

NBI: 1511700178



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Nurdini
NPM : 1511700178
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Tarung Derajat Jawa Timur”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 24 Desember 2021

Yang Menyatakan,



(Aulia Nurdini)

HALAMAN MOTO

**Diciptakan untuk TANGGUH Bukan untuk MENGELUH
Berjuang Untuk MENANG**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Allah SWT.

Pertama-tama saya ucapkan terima kasih Kepada Allah SWT. Karena atas ijinnya dan ridhonya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Untuk Kedua Orang Tua Saya

Terima kasih atas ridho dan doanya yang selalu mengalir di setiap langkah yang saya tempuh sampai saat ini. Saya menjadi seperti ini karena atas dukungan yang diberikan oleh kedua orang tua yang saya cintai dan saya banggakan.

Untuk kekasih saya

Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang selama ini diberikan kepada saya. Berkat motivasi dan dukungan tersebut saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

Untuk Diri Saya

Terima kasih sudah berjuang sejauh ini, tidak melihat seberapa lelah dan seberapa keras kehidupan ini, saya mampu di titik ini. Perjalanan ini baru akan dimulai, selamat berjuang kembali semoga lebih kuat.

Untuk Sahabat

Sahabat-sahabatku terima kasih selalu membantu dalam keadaan apapun tetaplah seperti ini walaupun waktu kita untuk bertemu sangatlah sulit.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Aulia Nurdini
Tempat Lahir : Bandung
Tanggal Lahir : 17 April 1997 Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Terusan borobudur no 18, Taman Baru,
Banyuwangi
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : aulianurdini2@gmail.com
No. Handphone : 082222209397

B. Riwayat Pendidikan

2003 - 2008 SDN Bojongloa 1
2008 - 2011 SMPN 1 Rancaekek
2011 - 2014 SMAN 1 Cileunyi
2017 - Sekarang Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2015 - Sekarang Atlet PUSLATDA Tarung Derajat Jawa Timur

D. Riwayat Organisasi

2010 Anggota Osis SMPN 1 Rancaekek
2012 Ketua Basket SMA N 1 Cileunyi
2015 Seksi Bidang Peralatan Tarung Derajat

E. Kemampuan

1. Atlet Nasional
2. *Leadership*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat, hidayah dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tarung Derajat Jawa Timur”. Dengan Segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, akan tetapi penulis berusaha semaksimal mungkin agar Skripsi ini dapat mencapai apa yang diinginkan. Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan anugerah- Nya kepada penulis sehingga penulis dapat melewati semua proses pengerjaan.
2. Rektor Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA.
3. Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Dr. Rr. Amanda Pascarini, M.Si, Psikolog
4. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 dan Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, perhatian serta bantuannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis di rumah yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
6. Kekasih penulis yang senantiasa mendampingi baik suka maupun duka, selalu memotivasi dan mendukung penyelesaian skripsi ini dengan baik dan maksimal
7. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa kepada penulis.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam penyebaran skala pengukuran
9. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka kritik dan saran yang membangun akan sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis, para pembaca serta pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 12 Desember 2021



Aulia Nurdni

HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET TARUNG DERAJAT JAWA TIMUR

Aulia Nurdini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

aulianurdini2@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan pada atlet Tarung Derajat di Jawa Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa Metode penelitian korelasional yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi - variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi - variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Pada penelitian ini, digunakan teknik pemilihan sampel berupa purposive sampling. Teknik pemilihan ini digunakan untuk menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria dan teori yang dijadikan dasar penelitian. Penelitian ini dilakukan pada atlet tarung derajat Jawa Timur jumlah partisipan 110 orang. Dari penelitian yang diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi dengan kecemasan dengan nilai $r_{xy} = -0,746$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p > 0,05$) artinya yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tarung derajat Jawa Timur. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin tinggi regulasi emosi seseorang, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami, begitu sebaliknya semakin rendah regulasi emosi seseorang, maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami.

Kata Kunci: Kecemasan, Regulasi Emosi, Atlet Tarung derajat

**THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL REGULATION ON ANXIETY
FACING THE COMPETITION IN THE COMBAT ATHLETES OF
EAST JAVA**

Aulia Nurdini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

aulianurdini2@gmail.com

Abstract

This research was conducted to determine the relationship between emotion regulation and anxiety in Tarung Derajat athletes in East Java. The method used in this research is a correlational research method which aims to detect the extent to which variations in a factor are related to variations in one or more other factors based on the correlation coefficient. In this study, a sample selection technique was used in the form of purposive sampling. This selection technique is used to determine the sample according to the criteria and theories that are used as the basis of the research. This research was conducted on East Java fighting athletes with a total of 110 person. From the research, it was found that there was a significant relationship between regulation and anxiety with a value of $r_{xy} = -0.746$ with a significance of $p = 1.1$ ($p > 0.05$) meaning that there was a very significant negative relationship between emotional regulation and anxiety facing the competition in fighting athletes. degrees East Java The existence of a negative relationship can be interpreted as the higher one's emotional regulation, the lower the anxiety experienced, and vice versa the lower one's emotional regulation, the higher the anxiety experienced.

Keywords: Anxiety, Emotion Regulation, Fighting Athlete Degree

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSERTUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kecemasan	9
1. Definisi Kecemasan	9
2. Indikator Kecemasan	9
3. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	13
B. Regulasi Emosi	17
1. Definisi Regulasi Emosi	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	18
3. Indikator Regulasi Emosi	19
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Populasi dan Partisipan	27
1. Populasi	27

2. Partisipan.....	27
B. Desain Penelitian.....	28
C. Instrumen Pengumpulan Data	28
1. Skala 1 (Kecemasan)	29
2. Skala 2 (Regulasi Emosi)	32
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	34
1. Uji Prasyarat	34
2. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Pelaksanaan Penelitian	37
2. Data Demografi Responden Penelitian	37
3. Analisis Responden Berdasarkan Pernyataan Kesiediaan	37
4. Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	38
5. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
1. Bagi Atlet Tarung Derajat	47
2. Pelatih dan Atlet Olahraga.....	48
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skoring Skala 2	29
Tabel 3.2 Blue Print Sebaran item Skala 1	30
Tabel 3.3 Hasil Validitas Skala Kecemasan.....	31
Tabel 3.4 Uji Reabilitas Skala	32
Tabel 3.5 Blue Print Sebaran Item Skala Regulasi Emosi.....	33
Tabel 3.6 Hasil Validasi Skala Regulasi Emosi	34
Tabel 3.7 Uji Reabilitas Skala 1	34
Tabel 3.8 Uji Normalitas 1	35
Tabel 4.1 Uji Korelasi Pearson 1	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Skala Pengukuran Penelitian	53
Lampiran 2 Tabel Data Skala Emosi	59
Lampiran 3 Hasil Tabulasi Skala Regulasi Emosi	68
Lampiran 4 Tabel Data Skala Regulasi Emosi	68
Lampiran 5 Poster penyebaran skala pengukuran	73