

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
SELF EFFICACY PADA PENDAKI GUNUNG PEMULA DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



**Oleh:
NOVELLA RIFKTYANI
NBI: 1512000016**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
SELF EFFICACY PADA PENDAKI GUNUNG PEMULA DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



**Oleh:
NOVELLA RIFKTYANI
NBI: 1512000016**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
SELF EFFICACY PADA PENDAKI GUNUNG PEMULA DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh:

NOVELLA RIFKATYANI

NBI: 1512000016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

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, 18 Desember 2023



Novella Rifkatyani

NBI: 1512000016



UNIVERSITAS

17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA

TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novella Rifkatyani

NBI/ NPM : 1512000016

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

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

**Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Self Efficacy* Pada
Pendaki Gunung Pemula Di 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 tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 18 Desember 2023

Yang Menyatakan



(Novella Rifkatyani)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Novella Rifkatyani
NBI : 1512000016
JUDUL : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Pendaki Gunung Pemula di Jawa Timur

Surabaya, 18 Desember 2023

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Drs. Sahat Saragih, M.Si.

Dosen Pembimbing II



Drs. Yanto Prasetyo, M.Si, 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: 22 Desember 2023

Dewan Penguji:

1. Nama Penguji

Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Nama Pembimbing I

Drs. Sehat Saragih, M.Si.

3. Nama Pembimbing II

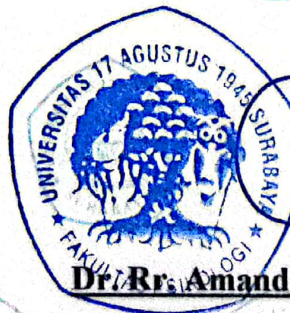
Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(Q. S. Al- Insyirah: 6-7)

“Engkau merasa tenang di dalam pesawat, padahal kau tidak tahu siapa Pilotnya. Engkau merasa tenang di dalam kapal, padahal kau tidak tahu siapa Nahkodanya. Tapi mengapa engkau tidak merasakan tenang dalam hidupmu, sedangkan engkau tahu bahwa Allah sudah mengatur semuanya”

(Syaikh Mutawali As-Sya’rawi)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Chandra)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya untuk diri sendiri dan orang yang kau sayangi”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT serta dukungan dan doa dari orang tercinta, pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang sangat peneliti kasihi dan sayangi diantaranya:

1. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua peneliti, bapak Hambali dan ibu Marlina yang sangat berjasa selalu memberikan cinta, kasih sayang, doa restu dan dukungan yang tiada henti sehingga peneliti bisa menyelesaikan masa studinya.
2. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan. Terima kasih atas kerja keras yang tiada henti selalu berusaha dalam segala kesulitan yang dihadapi serta selalu menguatkan. Mari tetap terus berjuang dan berusaha untuk setiap langkah, tetap semangat untuk masa depan.
3. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk adik tercinta Hearden Putra Perdana, semoga juga bisa menjadi contoh yang dapat memberikan motivasi untuk tetap terus belajar.
4. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kakak tersayang Heny Setyowati dan Yus Purnama yang sudah menjadi orang tua kedua bagi peneliti selama masa kuliah, yang tidak berhenti memberikan dukungannya.
5. Seluruh keluarga besar dan saudara-saudara yang selalu memberikan semangat, nasehat, dan dukungan kepada peneliti.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Novella Rifkatyani
Tempat Lahir : Pekalongan
Tanggal Lahir : 27 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Sabarwangi, RT/RW 04/01 Kecamatan Kajen,
Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : novellarifkatyani@gmail.com
No. Telepon : 085746906212

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Sabarwangi 2007-2012
2. SMPN 1 Kajen 2013-2016
3. SMAN 1 Kajen 2016-2019

C. Riwayat Pekerjaan

1. SPG (PT Wacoal Indonesia) 2019-2020
2. Accounting (Warung Ikan Cak Yu) 2020-2022
3. Admin Office (PT Kumara Wardhana) 2022-sekarang

D. Kemampuan

1. Mampu mengoperasikan MS. Word, MS. Excel dan Power Point
2. Mampu mengoperasikan Desain Canva, Photoshop
3. Mampu bekerja dalam Tim
4. Mampu beradaptasi dengan baik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy* pada Pendaki Gunung Pemula di Jawa Timur” dengan tepat waktu.

Selama penelitian banyak hambatan dan tantangan yang penulis alami, akan tetapi berkat dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya beserta jajarannya
2. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 dan Ibu Amherstiaa Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Sahat Saragih, M.Si. dan Drs.Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan dukungan, tenaga dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Suhadianto, S.Psi., M.si. selaku Dosen Wali yang telah membimbing dan mendampingi dengan baik selama tujuh semester ini.
5. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang sudah memberikan kontribusi kepada peneliti dalam melakukan penelitian

sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Mahasiswa Pekerja yang telah berjuang bersama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan dan menemani selama hampir empat tahun dan senantiasa memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik.
7. Serta terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam skripsi ini.

Penulis sadar akan kekurangan-kekurangan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini, maka dari itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis sampaikan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Surabaya, 18 Desember 2023



Novella Rifkatyani

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SELF EFFICACY* PADA PENDAKI GUNUNG PEMULA DI JAWA TIMUR

Novella Rifkatyani

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

novellarifkatyani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 106 pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling* dengan kriteria rentang usia antara 15 hingga 35 tahun dan memiliki pengalaman pendakian dalam dua tahun terakhir. Analisis data dilakukan adalah teknik non parametrik menggunakan *Spearman Brown*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,332 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p \leq 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin tinggi pula *Self Efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur, sebaliknya semakin rendah Regulasi Emosi maka semakin rendah pula *Self Efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Self Efficacy, Pendaki Gunung, Pemula, Jawa Timur*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SELF-EFFICACY AMONG NOVICE MOUNTAIN CLIMBERS IN EAST JAVA

Novella Rifkatyani
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
novellarifkatyani@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self efficacy and emotional regulation among novice mountain climbers in East Java. The study used a quantitative research method with a sample size of 106 novice mountain climbers in East Java. The sampling technique used is random sampling, with criteria being an age range between 15 and 35 years and having mountain climbing experience in the last two years. Data analysis is conducted using non-parametric techniques Spearman's Brown. The research findings indicate a correlation coefficient (r) of 0.332 with a significance level of 0.001 ($p \leq 0.01$), indicating a positive relationship between Emotional Regulation and Self-Efficacy among novice mountain climbers in East Java. The higher the Emotional Regulation, the higher the Self-Efficacy among novice mountain climbers in East Java; conversely, the lower the Emotional Regulation, the lower the Self-Efficacy among novice mountain climbers in East Java.

Keywords: *Emotion Regulation, Self-Efficacy, Mountain Climber, Novice, East Java*

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar	ix
Abstrak	xi
<i>Abstract</i>	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	8
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	9
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Self Efficacy</i>	11
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	11
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	12
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	13
4. Proses <i>Self Efficacy</i>	14
B. Regulasi Emosi.....	15
1. Pengertian Regulasi Emosi	15
2. Aspek Regulasi Emosi	16
3. Faktor Regulasi Emosi	18
4. Proses Regulasi Emosi.....	19

C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Populasi dan Partisipan.....	25
1. Populasi	25
2. Partisipan	25
B. Desain Penelitian	26
C. Instrumen Pengumpulan Data	26
1. Skala <i>Self Efficacy</i>	27
2. Skala Regulasi Emosi	29
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	32
1. Uji Prasyarat.....	32
2. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Uji Analisis Spearman Brown	35
2. Statistik Deskriptif Subjek.....	35
B. Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	23
Tabel 3. 1 Skala Penilaian	26
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self Efficacy	27
Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Self Efficacy	28
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Efficacy	29
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Regulasi Emosi	29
Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	30
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	32
Tabel 3. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	32
Tabel 3. 9 Hasil Uji Linearitas Kolmogorov-Smirnov	33
Tabel 3. 10 Taraf Signifikansi	34
Tabel 4. 1 Hasil Uji Analisis Spearman Brown	35
Tabel 4. 2 Hasil Perbandingan Mean Empiris dan Mean Teoritis	36
Tabel 4. 3 Jenis Kelamin Subjek	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kuisisioner Penelitian	47
Lampiran II Verbatim Wawancara.....	48
Lampiran III Daftar Komunitas Pendaki Gunung di Jawa Timur.....	60
Lampiran IV Aitem Skala	67
Lampiran V Tabulasi Data	70
Lampiran VI Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	82
Lampiran VII Uji Prasyarat.....	87
Lampiran VIII Uji Hipotesis	90