

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET  
TAE KWON DO KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Anita Ratna Sari**

**NIM. 200401110051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET  
TAE KWON DO KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Anita Ratna Sari  
NIM. 200401110051

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

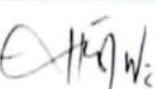
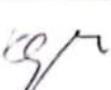
**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI**  
**TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET**  
**TAE KWON DO KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

Anita Ratna Sari  
NIM. 200401110051

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I  <u>Halimatus Sa'diyah, S.Hum., M.Pd</u> NIP. 19831120201608012091		27 Nov 2025
Dosen Pembimbing II  <u>Umdatul Khoirot, M.Psi</u> NIP. 199005012019032017		26 November 2025



## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET TAE KWON DO KOTA MALANG

#### SKRIPSI

Oleh

Anita Ratna Sari  
NIM. 200401110051

Telah disetujui dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Pengaji Skripsi dalam  
Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 26 November 2025

#### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Pengaji <u>Halimatus Sa'diyah, S.Hum., M.Pd</u> NIP. 19831120201608012091		27 Nov 2025
Ketua Pengaji <u>Umidatul Khoirot, M.Psi</u> NIP. 199005012019032017		26 NOV 2025
Pengaji Utama <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		26 NOV 2025



**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamualaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi  
terhadap penelitian berjudul:

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET TAE KWON DO  
KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Anita Ratna sari

NIM : 200401110051

Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa penelitian ini sudah dapat diajukan kepada fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi

*Nasrun minallah wa fathun qarib*

*Wassalamualaikum wr.wb*

Malang, 26 November 2025  
Dosen Pembimbing 1



Halimatus Sa'diyah, S.Hum., M.Pd  
NIP. 19831120201608012091

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamualaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penelitian berjudul:

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET TAE KWON DO  
KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Anita Ratna sari

NIM : 200401110051

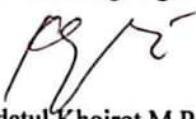
Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa penelitian ini sudah dapat diajukan kepada fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi

*Nasrun minallah wa fathun qarib*

*Wassalamualaikum wr.wb*

Malang, 26 November 2025  
Dosen Pembimbing 2

  
Umdatul Khoirot, M.Psi  
NIP. 199005012019032017

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

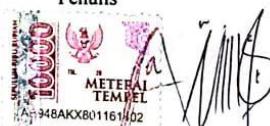
Nama : Anita Ratna Sari  
NIM : 200401110051  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Tae Kwon Do kota Malang**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 23 Juni 2025

Penulis

  
Anita Ratna Sari  
NIM.200401110051

## MOTTO

وَنَبْلُوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar”

(QS. Al-Baqarah:155)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan, skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Ibu saya, Ibu Rokayyah yang telah berjuang, kuat dan tabah mengahapi setiap cobaan hidup serta merelekan putri satu-satunya kuliah dikota yang jauh dari rumah.
2. Para Saudara dan Keluarga Besar khususnya kakak (kak Zaini dan Kak Saiful) serta adik saya (Ibnu) yang telah hadir dan senantiasa bersamai
3. Kak Ridho, Kak Udin, Sofi, Sinfu serta teman-teman psikologi B dan psikologi angkatan 20 yang telah direpotkan dan saling menguatkan .
4. Teman-teman UKM TKD UIN MALIKI Malang Sumiati, Bela, Ayu, Azif, Meli, Ofi, Fitri, Mila, Ridwan, Rauzan dan lainnya yang belum bisa disebutkan satu persatu, telah memberikan banyak pengalaman luar biasa.
5. Sahabat-sahabat saya Yuni, Fildzah, Nur, Ghasel, Nabila, Cindy, Putri yang telah bersamai serta memberikan support dan dukungan selama menjalani kehidupan perkuliahan di Malang.
6. Sahabat-sahabat Titan yang saling menguatkan dan memberikan support untuk terus semangat serta tidak menyerah mengerjakan skripsi ini.
7. Untuk diriku, terimakasih telah berjuang dan percaya akan harapan. Jika suatu saat nanti kamu menemukan kesulitan, ingatlah sesuatu yang ditakdirkan untukmu tidak akan melewatumu.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Tae Kwon Do Kota Malang”. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Iin Tri Rahayu,M.Si.Psi, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dalam bidang keakademikan fakultas psikologi
5. Ustadzah Halimatus Sa'diyah,M.Pd dan Ibu Umdatul Khoirot,M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, membagi ilmu, serta memberikan masukan dan motivasi.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 19 Juni 2025

Anita Ratna Sari  
NIM. 200401110051

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
خلاصة .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kecemasan .....	11
1. Definisi Kecemasan.....	11
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	15
4. Telaah Teks Psikologi dan Islam Kecemasan .....	17
B. Regulasi Emosi .....	23

1.	Definisi Regulasi Emosi .....	23
2.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	24
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	27
4.	Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam .....	28
C.	Kepercayaan Diri .....	29
1.	Definisi Kepercayaan Diri .....	29
2.	Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	30
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	32
4.	Percaya Diri Dalam Perspektif Islam .....	34
D.	Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet .....	35
E.	Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet.....	36
F.	Pengaruh regulsi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet .....	36
G.	Kerangka Konseptual .....	37
H.	Hipotesis.....	38
	BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A.	Rancangan Penelitian .....	39
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C.	Definisi Operasional.....	40
D.	Subjek Penelitian.....	41
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
F.	Instrumen Pengumpulan Data .....	42
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	46
1.	Validitas.....	46
2.	Reliabilitas.....	50

H. Analisis Data .....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	54
B. Hasil Penelitian .....	54
1. Uji Asumsi.....	54
2. Analisis Deskripsi.....	56
3. Uji Hipotesis.....	64
C. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN .....	87

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. 1 Perbedaan Olahraga Tae Kwon Do dan Panahan .....	7
Tabel 2. 1 Analisis Komponen teks Kecemasan .....	18
Tabel 2. 2 Analisis Makna Mufrodat Surah Thaha:46.....	20
Tabel 2. 3 Analisis Komponen teks Al-Qur'an kecemasan .....	21
Tabel 2. 4 Anlisis Makna Mufrodat surah Al-Baqarah ayat 155 .....	29
Tabel 2. 5 Analisis Makna Mufrodat surah Al-Imran ayat 139 .....	35
Tabel 3. 1 Kategori Respons .....	42
Tabel 3. 2 Tabel blueprint skala kecemasan atlet .....	43
Tabel 3. 3 Tabel Blueprint Skala Regulasi Emosi .....	44
Tabel 3. 4 Tabel Blueprint Skala Kepercayaan diri .....	45
Tabel 3. 5 Hasil uji validitas skala kecemasan.....	47
Tabel 3. 6 Hasil uji validitas skala regulasi emosi .....	48
Tabel 3. 7 Hasil uji validitas skala kepercayaan Diri.....	49
Tabel 3. 8 Tabel Klasifikasi Nilai Reliabilitas .....	50
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliability statistic .....	51
Tabel 3. 10 Tabel Kategorisasi Data .....	53
Tabel 4. 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	55
Tabel 4. 2 Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 4. 3 Hasil Uji Multikolinieritas .....	56
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian.....	57
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi.....	57
Tabel 4. 6 Kategorisasi data kecemasan .....	58
Tabel 4. 7 Kategorisasi data regulasi emosi.....	59
Tabel 4. 8 Kategorisasi data kepercayaan diri .....	60
Tabel 4. 9 Correlation Y.....	61
Tabel 4. 10 Prosentase Aspek Y .....	61
Tabel 4. 11Correlation X1.....	62
Tabel 4. 12 Prosentase Aspek X1 .....	62
Tabel 4. 13 Correlation X2.....	63
Tabel 4. 14 Prosentase Apek X2 .....	63
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis .....	64
Tabel 4. 16 uji R Square.....	65
Tabel 4. 17 Uji Parsial.....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Pola Teks Psikologi Kecemasan Bertanding Atlet.....	18
Gambar 2. 2 Peta Konsep Kecemasan Bertanding Atlet.....	19
Gambar 2. 3 Pola ayat Al-Qur'an QS. Thaha:46 .....	20
Gambar 2. 4 Peta konsep teks AL-Qur'an .....	22
Gambar 2. 5 Kerangka konseptual .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Skala Penelitian kecemasan.....	88
Lampiran 2 Skala Penelitian regulasi emosi .....	90
Lampiran 3 Skala Penelitian kepercayaan Diri .....	91
Lampiran 4 Hasil uji Validitas Skala Kecemasan.....	92
Lampiran 5 Hasil uji Validitas Skala Regulasi Emosi .....	93
Lampiran 6 Hasil uji Validitas Skala Kepercayaan Diri.....	94
Lampiran 7 Hasil uji Relibilitas Kecemasan.....	95
Lampiran 8 Hasil uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	95
Lampiran 9 Hasil uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri .....	95
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas.....	96
Lampiran 11 Hasil Uji Linieritas .....	96
Lampiran 12 Hasil Uji Multikolinieritas.....	97
Lampiran 13 Hasil uji Kategorisasi data.....	97
Lampiran 14 Uji Hipotesis Analisis Regresi Linier Berganda.....	98
Lampiran 15 Uji Korelasi dan Prosentase Aspen Pembentuk X dan Y .....	99
Lampiran 16 Data Skala Kecemasan .....	102
Lampiran 17 Data Skala Regulasi Emosi .....	103
Lampiran 18 Data Skala Kepercayaan Diri .....	104

## **ABSTRAK**

Sari, Anita Ratna, 200401110051. *Pengaruh Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Tae Kwon Do Kota Malang*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universtas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Dosen pembimbing: Halimatus Sa'diyah, M.Pd dan Umdatul Khoirot, M.Psi

---

Kecemasan dalam olahraga merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan ataupun tidak nyaman yang dialami oleh atlet saat menjelang pertandingan, gejala kecemasan yang dirasakan dapat berupa fisik dan psikis yang dapat bepengaruh terhadap performa atlet dalam bertanding. Besarnya tekanan yang dihadapi oleh atlet menjelang pertandingan dapat menimbulkan emosi negatif, seperti merasa tidak yakin ataupun tidak percaya diri. Selain hal tersebut, menjadi penting bagi atlet memiliki regulasi emosi yang baik agar mampu mengelola emosi saat menghadapi tekanan baik dari dalam diri atlet maupun dari luar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan, regulasi emosi, dan kepercayaan diri serta mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae kwon Do kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sample yakni 110 responden dengan teknik *sampling jenuh*. Subjek dalam penelitian ini adalah 110 atlet Tae Kwon Do kota Malang. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yakni kecemasan, regulasi emosi, dan kepercayaan diri.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet Tae Kwon Do kota Malang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tinggi, regulasi emosi pada kategori tinggi, dan kepercayaan diri kategori sedang. Hasil uji penelitian ini menggunakan analisis linier berganda (*multiple linier regression*) menghasilkan nilai  $p=0,001 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa adanya pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri. Regulasi emosi dan kepercayaan diri memberikan sumbangsih sebesar 36,5% terhadap kecemasan bertanding atlet. Oleh karena itu regulasi emosi dan kepercayaan diri secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang.

Kata Kunci : Kecemasan, Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri

## **ABSTRACT**

Sari, Anita Ratna, 200401110051. The Influence of Emotional Regulation and Self-Confidence on Competition Anxiety of Tae Kwon Do Athletes in Malang City. Department of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Supervisor: Halimatus Sa'diyah, M.Pd and Umdatul Khoirot, M.Psi

---

Anxiety in sports is an unpleasant or uncomfortable condition experienced by athletes before a competition. The symptoms of anxiety can be physical and psychological, and can impact their performance. The intense pressure athletes face before a competition can lead to negative emotions, such as feelings of uncertainty or lack of self-confidence. Furthermore, it is crucial for athletes to have good emotional regulation to manage their emotions when facing both internal and external pressure. This study aims to determine the levels of anxiety, emotional regulation, and self-confidence, as well as to determine the effect of emotional regulation and self-confidence on competition anxiety in Taekwon Do athletes in Malang.

This study used a quantitative method with a sample size of 110 respondents with a saturated sampling technique. The subjects were all Taekwon Do athletes in Malang. Three scales were used to measure anxiety, emotional regulation, and self-confidence.

The results of this study indicate that the majority of Taekwon Do athletes in Malang have high levels of anxiety, high levels of emotional regulation, and medium levels of self-confidence. The results of this research using multiple linear regression analysis yielded a p-value of  $0.001 < 0.05$ , indicating the influence of emotional regulation and self-confidence. Emotional regulation and self-confidence contributed 36.5% to athletes' competition anxiety. Therefore, emotional regulation and self-confidence simultaneously influenced competition anxiety in Tae Kwon Do athletes in Malang.

Keywords: Anxiety, Emotional Regulation, Self-Confidence

## خلاصة

ساري، أنيتا راتنا، ٢٠٠٤٠١١٠٥١. تأثير التنظيم العاطفي والثقة بالنفس على قلق المنافسة لدى لاعبي التايكوندو في مدينة مالانج. قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج، ٢٠٢٥.

المشرفون: حليمة سعدية، ماجستير في التربية وعمردة خبروت، ماجستير في علم النفس

القلق الرياضي حالة مزعجة أو غير مرحبة يعاني منها الرياضيون قبل المنافسة. أعراض القلق قد تكون جسدية ونفسية، وقد تؤثر على أدائهم. الضغط الشديد الذي يواجهه الرياضيون قبل المنافسة قد يؤدي إلى مشاعر سلبية، مثل الشعور بعدم اليقين أو انعدام الثقة بالنفس. علاوة على ذلك، من الضروري أن يتمتع الرياضيون بضبط انتفالي جيد لإدارة عواطفهم عند مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستويات القلق والضبط الانفعالي والثقة بالنفس، بالإضافة إلى تحديد تأثيرهما على القلق لدى رياضي التايكوندو في مالانج

استخدمت هذه الدراسة منهجاً كميّاً، وعينة من ١١٠ مشاركين باستخدام أسلوب أحد العينات المشبعة. جميع المشاركين من رياضي التايكوندو في مالانج. استُخدمت ثلاثة مقاييس لقياس القلق والضبط الانفعالي والثقة بالنفس

تشير النتائج إلى أن غالبية لاعبي التايكوندو في مالانج يعانون من مستويات عالية من القلق، ومستويات عالية من التنظيم العاطفي، ومستويات متوسطة من الثقة بالنفس. وقد أظهرت نتائج هذا البحث، باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، قيمة تراوحت بين ٠٠٠١ و٠٠٠٥، مما يشير إلى تأثير التنظيم العاطفي والثقة بالنفس. وقد ساهم التنظيم العاطفي (p) احتمالية والثقة بالنفس بنسبة ٣٦.٥٪ في قلق المنافسة لدى الرياضيين. وبالتالي، فإن التنظيم العاطفي والثقة بالنفس أثراً في الوقت نفسه على قلق المنافسة لدى لاعبي التايكوندو في مالانج

الكلمات المفتاحية: القلق، التنظيم العاطفي، الثقة بالنفس

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik ataupun psikis seseorang yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan setelah berolahraga (Aditia, 2015). Psikis yang dimaksud yakni olahraga yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif serta meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif (Sharma et al. 2016) Banyak media-media sosial seperti Instagram, tiktok, twitter dan lain sebagainya memberikan informasi terkait olahraga untuk kesehatan. Weinberg and Gould (Afta, 2015) menjelaskan penerapan psikologi olahraga yakni sebuah studi khusus yang membahas manusia dan perilakunya dalam olahraga dan latihan.

Sajoto,M (Usman & Argantos, 2020) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, kondisi fisik atlet meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan,dan kelincahan. Aspek fisik merupakan penunjang penting bagi seorang atlet. Namun, selain aspek fisik seorang atlet memerlukan persiapan psikologis yang baik mengingat banyaknya tekanan untuk mencapai target kejuaraan. Aspek psikologis yang perlu diperhatikan sehingga dapat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding yakni kecemasan. Mengingat banyaknya tuntutan untuk atlet dalam berprestasi hal tersebut menimbulkan tekanan dari luar maupun dalam dirinya saat melakukan pertandingan.

Penelitian oleh Hindiari & Wismanadi (2022) menunjukkan tingkat kecemasan pada atlet karate sebelum pertandingan berada dalam kategori sangat rendah sebesar 13% sebanyak 2 atlet, kategori rendah 7% sebanyak 6 atlet, kategori sedang 13% sebanyak 2 atlet, dan kategori tinggi 27% sebanyak 4 atlet, serta kategori sangat tinggi 40% sebanyak 6 atlet. Dapat disimpulkan bahwa kategori tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan berada dalam kategori sangat tinggi. Penelitian oleh Alifi & Widodo (2022) pada atlet UKM

sepak bola universitas negeri Surabaya menunjukkan tingkat kecemasan atlet berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,60.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lilo et al. 2023) mengenai *Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis* dengan hasil survey kecemasan pada 31 atlet yaitu 2 atlet atau 6% pada kategori sangat tinggi, 14 atlet atau 45% pada kategori tinggi, 8 atlet atau 26% kategori sedang, 5 atlet atau 16% kategori rendah, dan 2 atlet atau 6% kategori sangat rendah. Hal tersebut membuktikan tingkat kecemasan atlet prapopnas zona V 2022 cabor bulutangkis berada pada kategori tinggi. Selanjutnya penelitian terkait *Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor* oleh (Widyanti et al. 2023) menunjukkan 100 responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dari berbagai klub futsal yang mengikuti kejuaraan tersebut terdapat 32% atlet berada pada tingkat kecemasan rendah, dan 68% atlet berada pada tingkat kecemasan sedang.

Penelitian mengenai *Survey Kecemasan Atlet Bulutangkis Remaja Pada Saat Menjelang Pertandingan di PB. Pasha Jaya* oleh (Meilia and Rahmat, 2022) dengan metode kualitatif survey 8 orang atlet menunjukkan hasil tingkat kecemasan sebanyak 5 atlet atau 62,5% dalam kategori cukup cemas, kategori tidak cemas dan kurang cemas 0 atlet, sangat cemas sebanyak 3 atlet atau 37,5%. Penelitian oleh Loveyama and Widodo (2020) mengenai *Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019*. Subjek penelitian 16 orang atlet tae kwon do Kab. Lumajang yang mengikuti kejuaraan provinsi dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet mempunyai kecemasan kategori agak tinggi dengan perolehan skor 45,5%. Al-Habsy et al. (2023) melakukan survey tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet tae kwon do, dari penelitian tersebut menunjukkan dari 25 orang atlet sebanyak 10 atlet (40%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, 9 atlet (36%) memiliki tingkat kecemasan rendah, dan 6 atlet (24%) termasuk pada kategori sedang.

Gunarso (1996) menjelaskan terkait kecemasan pada atlet atau olahrgawan biasanya berupa gejala seperti keringat berlebihan walaupun cuaca tidak panas atau sedang tidak beraktivitas, jantung berdetak atau berdebar keras, terasa dingin pada bagian tangan dan kaki, gangguan pencernaan, mulut terasa kering, tenggorokan terasa kering, pucat, sering buang air kecil. Melalui sebuah wawancara pada sembilan orang atlet Tae Kwon Do , tiga diantaranya mengalami gejala kecemasan yang spesifik dengan gejala yang disebutkan oleh Gunarsa. Wawancara atlet dengan inisial AR, AH, MF sebagaimana berikut:

“ *Sebelum pertandingan saya merasa detak jantung yang kencang.*” (Wawancara AR, 09 Maret 2024).

“ *Saya merasa tertekan dan seluruh tubuh gemetar.*” (Wawancara AH, 09 Maret 2024).

“ *Saya merasa cemas, jantung berdebar kemudian keringat dingin.*” (Wawancara MF, 09 Maret 2024).

Martens, Valey dan Burton (1990) menyatakan bahwa kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang serta membayangkan pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan disertai gejala fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernafasan cepat dan wajah memerah. Menurut Martens, Valey dan Burton (1990) *anxiety* dibagi menjadi dua yakni *state anxiety* dan *Trait anxiety*. *State anxiety* yakni keadaan emosional secara mendadak pada waktu tertentu ditandai dengan cemas, takut, tegang, dan biasa terjadi menjelang pertandingan. *Trait anxiety* yakni rasa cemas yang merupakan bawaan pribadi atau biasa disebut dengan sifat pencemas.

(Ravaie, 2006). *Competitive anxiety* atau kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet saat harga dirinya terancam dikarenakan anggapan pertandingan sebagai tantangan yang berat, atlet akan sealalu mengingat kemampuan penampilannya dan hal tersebut berdampak pada perilaku bertanding (Smith, Smoll, &Schutz, 1990). (Maslow, 1993) menjelaskan terkait kepercayaan diri yakni dasar dalam pengembangan aktualitas diri agar mampu memahami dan mengenal diri sendiri. Kurangnya kepercayaan diri akan menjadi penghambat dalam mengembangkan potensi diri, seseorang yang

tidak percaya diri akan takut menghadapi tantangan, ragu dan merasa bimbang serta membandingkan diri dengan orang lain. kurangnya kepercayaan diri juga menjadi salah satu faktor yang membuat atlet Indonesia gagal meraih medali emas pada Asian Games XVI 2010 di Guangzhou melalui sebuah wawancara pada ketua umum KONI/KOI Rita Subowo menyatakan tingkat persaingan yang ketat menjadi salah satu faktor kurangnya percaya diri pada atlet Indonesia yang bertanding, berikut wawancara yang dilakukan Rita Subowo dilansir dari media berita Bola.net:

*“Tingkat persaingan yang ketat mempengaruhi mental juang para atlet, sehingga menimbulkan tingkat kecemasan tinggi dan kurangnya percaya diri.”* (Bola.net, 2010)

Penelitian oleh Nisa & Jannah (2021) mengenai *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri* membuktikan kepercayaan diri memberikan sumbangsih sebanyak 25,1% terhadap ketangguhan mental atlet, semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya begitu juga sebaliknya. Penelitian oleh Yulianto & Nashori (2006) tentang *Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do DIY* menunjukkan hasil yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet tae kwon do DIY dimana semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula prestasi yang dicapai.

Avan (2019) “*Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat SD/MI 2019*” membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet. Penelitian oleh (Febiaji, 2014) *Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan* menunjukkan hasil pikiran negatif seperti perasaan kurang percaya diri menyumbangkan 79,57% pada faktor intrinsik. Serta faktor intrisik lainnya seperti moral sebanyak 12,10%, pikiran puas diri sebanyak 6,99% hal tersebut menunjukkan bahwa percaya diri memberikan sumbangsih besar terhadap kecemasan bertanding atlet karena percaya diri berkaitan dengan

kemampuan yang dimiliki atlet guna meningkatkan kemampunnya dalam bertanding.

Besarnya tekanan yang dialami oleh atlet saat pertandingan hingga menimbulkan rasa cemas perlu menjadi fokus perhatian dikarenakan dapat menimbulkan emosi negatif yang berpengaruh pada performa pertandingan. Atlet perlu memiliki regulasi emosi yang baik agar mampu mengelola emosi negative dalam menghadapi pertandingan. Anggraeny (Manah & Jannah, 2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang tepat yakni termasuk dalam mampu mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berkaitan dengan emosi, serta reaksi yang berkaitan dengan emosi. Regulasi emosi merupakan strategi yang perlu dimiliki oleh atlet saat berada dalam tekanan baik yang berasal dari dalam dirinya seperti rasa kepercayaan diri ataupun dari luar seperti lawan main, penonton juga pelatih. Regulasi emosi termasuk kontrol terhadap emosi yang perlu dimiliki atlet saat perasaannya menjadi kacau akibat terlalu cemas menghadapi pertandingan atau kejadian yang belum terjadi pada dirinya. Namun, dikarenakan rasa cemas yang berlebih ia jadi membayangkan sesuatu yang belum terjadi tersebut.

Regulasi emosi penting dimiliki oleh seorang atlet dikarenakan mereka perlu mengantongi strategi atau kontrol emosi yang tepat. Regulasi emosi juga diperlukan agar atlet tidak mengalami emosi negatif yang merugikan dirinya sendiri atau orang lain. Penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan kepercayaan diri serta kecemasan bertanding atlet, seperti penelitian yang dilakukan oleh Kliwon et al., (2022) dalam jurnal *The Effect of Emotional Regulation Activation on Sports Achievements of Npc Disability Athlets, Surakarta City* menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh yang erat terhadap kinerja atau prestasi atlet. Penelitian (Oktavia and Jannah 2023) mengenai *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Pelajar* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap atlet pelajar, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik kepercayaan diri.

Penelitian oleh Manah & Jannah (2020) tentang *Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet TAEKWONDO di Mojokerto* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin meningkat pula kepercayaan diri. Penelitian oleh Anggraini et al., (2021) tentang Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar membuktikan bahwa regulasi emosi mempengaruhi kecemasan atlet saat bertanding sebesar 19,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianto & Nashori (2006) tentang *Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do DIY* menunjukkan hasil yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet tae kwon do DIY dimana semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula prestasi yang dicapai. Penelitian oleh Putri et al., (2015) mengenai *Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan tingkat nasional* menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding, dimana sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding sebesar -0,41% dan kepercayaan diri sebesar 14,1% terhadap kecemasan bertanding.

Salah satu penelitian membuktikan bahwa secara parsial regulasi emosi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan bertanding. Penelitian Putri et al., (2015) menjadi acuan peneliti untuk mengetahui berapa besar pengaruh variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri pada kecemasan bertanding atlet. Penelitian ini berbeda konteks dengan penelitian tersebut dari sisi jenis olahraganya. Tae Kwon Do merupakan olahraga seni bela diri yang perlombaan melibatkan kontak fisik langsung dengan lawannya. Sistem penilaian *sparing* satu lawan satu, poin yang didapat berdasarkan pengamatan juri bila serangan mengenai lawan dan sesuai kaidah pertandingan untuk kelas kyorugi dan penilaian perbandingan keakuratan, kecepatan, dan kekuatan serta ekspresi gerakan untuk kelas pomsae.

Taekwondo adalah seni bela diri yang melibatkan konfrontasi fisik langsung, aktivitas fisik dinamis yang bersifat konfrontatif (Choi Hong, 2023).

Sedangkan panahan adalah olahraga ketepatan yang melibatkan penggunaan alat untuk memukul target dari kejauhan, aktivitas statis membutuhkan fokus mental dan ketepatan tinggi (Nadia Zr, 2025). Keduanya menawarkan manfaat kesehatan dan pengembangan disiplin yang berbeda. Berikut penjelasan terkait perbedaan antara olahraga panahan dan olahraga seni beladiri Tae Kwon Do:

<b>Aspek</b>	<b>Tae Kwon Do</b>	<b>Panahan</b>
<b>Jenis Olahraga</b>	Seni bela diri, olahraga kontak/kompetitif	Olahraga ketepatan/presisi, non-kontak
<b>Fokus Fisik</b>	Menggunakan seluruh tubuh, terutama menendang dan memukul, untuk pertahanan diri atau kompetisi	Fokus pada kekuatan tubuh bagian atas (lengan, bahu, punggung) dan kontrol pernapasan untuk stabilitas
<b>Peralatan</b>	Pakaian seragam (dobok), pelindung tubuh, dan matras latihan	Busur, anak panah, dan target
<b>Tujuan Utama</b>	Melumpuhkan lawan, pertahanan diri, kebugaran fisik, dan pengembangan disiplin mental	Mencapai akurasi dan konsistensi dalam memukul target, dengan tujuan mencetak poin tertinggi
<b>Interaksi</b>	Berinteraksi langsung dengan lawan dalam pertarungan (sparring)	Dilakukan secara individu, berfokus pada interaksi dengan peralatan dan target
<b>Jarak</b>	Jarak dekat (pertarungan tangan kosong)	Jarak jauh (memukul target dari kejauhan)
<b>Asal</b>	Korea	Beragam (sejarah panjang di berbagai budaya sebagai alat berburu dan perang)

*Tabel 1. 1 Perbedaan Olahraga Tae Kwon Do dan Panahan*

Olahraga yang bersifat individual memberikan tekanan yang lebih besar dibanding olahraga tim, perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang karena fokus tidak terpusat pada dirinya. Selain itu, tingkat tekanan lebih tinggi pada individual kontak dibanding individual non kontak (Humara, 1999). Pertandingan dalam tae kwon do yang merupakan *body contact* memiliki tekanan

yang lebih tinggi dibandingkan dengan panahan yang merupakan pertandingan non *body contact*. Penelitian oleh (Keolahragaan and Yogyakarta n.d.) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan status reaksi emosi antara atlet *body contact* dan non *body contact*, dimana atlet dengan *body contact* lebih tinggi dari pada olahraga non *body contact*. Baik dari segi tekanan fisik yaitu risiko cedera ortopedi dimana kecenderungan cidera tulang dan otot lebih sering terjadi akibat tekanan fisik yang lebih besar. Benturan kepala seperti geger otak saat ter dorong jatuh oleh lawan dimana hal tersebut lebih sering terjadi pada olahraga kontak tubuh. Stabilitas postural, keseimbangan tubuh olahraga *body contact* harus lebih baik dibandingkan non *body contact* karena adaptasi tubuh terhadap tuntutan fisik yang lebih intens. dikarenakan tekanan tersebut maka tingkat stres dan kecemasan atlet tae kwon do lebih tinggi, serta perlu memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan bertandingnya. Atlet tae kwon do juga memerlukan regulasi emosi sebagai *coping* stress dan kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil survey dari penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa, tingkat kecemasan bertanding atlet rata-rata berada pada kategori tinggi, serta terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri pada kecemasan. Mayoritas penelitian membahas terkait hubungan antara setiap variabel pada masing-masing atlet olahraga, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do di kota Malang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah regulasi emosi dan kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan bertanding atlet khususnya dalam bidang olahraga seni bela diri tae kwon do.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan bertanding, regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet Tae kwon Do kota Malang?
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang?

3. Bagaimana pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang?
4. Bagaimana pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecemasan bertanding, regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet Tae Kwon Do kota Malang
2. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang
3. Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang
4. Mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan atau informasi yang bermanfaat tentunya bagi ilmu pengetahuan pada umumnya. Serta dapat memberikan pemahaman lebih mengenai hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini nantinya dapat digunakan dalam ruang lingkup yang lebih jelas, sebagaimana berikut:

##### **a. Bagi Atlet**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada atlet agar lebih memahami dan memperhatikan faktor

mental, sehingga mereka mampu bertanding dengan mental serta emosi yang baik dibanding sebelumnya

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai media informasi yang menambah wawasan pada peneliti terkait regulasi emosi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet khususnya di kota Malang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat menjadi rujukan dalam penelitian selanjutnya dengan topik yang sama serta dapat dikembangkan dengan lebih luas sesuai dengan perkembangan zaman yang berlangsung.

d. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memahami pentingnya regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet. Sehingga nantinya menjadi sumbangsih wawasan pada pembaca, serta diharapkan sampai pada pelatih olahraga baik tae kwon ataupun yang lainnya sehingga lebih meperhatikan faktor kesehatan mental atlet.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan yakni hasil proses psikologi dan fisiologi tubuh manusia, yang tidak sama dengan rasa takut namun memiliki kaitan. Kecemasan juga berarti reaksi yang ditunjukkan oleh seseorang yang diperengatkan secara naluri bahwa adanya bahaya dimana yang bersangkutan kehilangan kendali atas sebuah situasi yang terjadi Ramaiah (2003). Taylor (2006) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi tegang yang menggelisahkan dialami oleh seseorang dimana ia tidak mampu menghadapi sebuah masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan tidak aman inilah yang menimbulkan gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, sukar berkonsentrasi dan sebagainya).

Freud menjelaskan terkait kecemasan yakni keadaan afektif yang tidak menyenangkan disertai sensasi fisik sebagai tanda peringatan tanda bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan sering hilang dan sulit menuju dengan tepat namun selalu dapat dirasakan (Freud, 2006) Halgin (2007) kecemasan yakni orientasi pada masa depan mengacu pada keadaan tertentu dimana individu memiliki rasa khawatir, gelisah, dan tegang yang tidak dapat dikendalikan terkait sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Chaplin (2011) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir dan ketakutan menghadapi suatu situasi yang akan dihadapi dimana rasa takut tersebut datang tanpa sebab khusus. Ketakutan yang datang bersamaan dengan gejala fisik seperti keringat dingin, gemetar, berusaha melarikan diri, dan lainnya.

Sabilla and Jannah (2017) menyatakan bahwa reaksi emosi terhadap kondisi yang dipersepsi dapat menjadi ancaman disebut kecemasan. Dalam dunia olahraga kecemasan pada atlet digambarkan sebagai perasaan pada atlet yang hendak bertanding dan akan terjadi sesuatu di luar

kendalinya seperti kalah dalam pertandingan, penampilan yang kurang memuaskan, di kucilkan oleh temannya saat mengalami kekalahan sedangkan lawannya yang menang dianggap sebagai superior. Nevid, et.al. (2008) bahwa kecemasan merupakan suatu emosi ditandai dengan gairah (*arousal*) termasuk perasaan yang tidak menyenangkan berasal dari ketegangan juga ketakutan yang akan datang, kecemasan bertanding disebut pula *competitive anxiety* yakni respon negatif spesifik pada *stressor*.

Weinberg and Gould (2007) menjelaskan bahwa kecemasan yakni perasaan negatif seseorang yang ditandai dengan rasa gugup, gelisah, takut akan apa yang terjadi dan yang terjadi. Menurut Weinberg dan Gould kecemasan terbagi menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah rasa cemas yang terjadi sementara dan dapat dilihat dari respon individu pada suatu situasi sedangkan *trait anxiety* adalah rasa cemas yang berasal dari kepribadian individu atau dapat disebut pula dengan sifat bawaan yang diperoleh dari kecenderungan pengaruh tingkah laku, dengan kata lain *trait anxiety* yakni individu dengan rasa cemas berlebih yang memiliki sifat pencemas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi negatif individu terhadap situasi yang mengancam dirinya. Walaupun individu tersebut tidak mengetahui apakah situasi yang akan terjadi padanya benar terjadi atau tidak. Kecemasan bertanding atlet dapat diartikan sebagai kekhawatiran atlet pada situasi saat pertandingan berlangsung dan hasil dari pertandingan tersebut.

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (2006:149) menjadikan aspek kecemasan ke dalam respon perilaku, kognitif dan afektif sebagai berikut:

- a. Perilaku seperti; rasa gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, cepat dalam berbicara, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal,

melerikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi serta sangat waspada.

- b. Kognitif seperti: perhatian terganggu, konsentrasi kurang baik, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, sangat waspada.
- c. Afektif seperti: mudah terganggu, tidak sabaran, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, sering khawatir, cemas, mati rasa, rasa bersalah.

Nevid jefrey S. et.al (2008) berpendapat mengenai aspek-aspek kecemasan diantaranya:

- a. Aspek Fisik. Aspek fisik berkaitan dengan pengaktifan sistem saraf otonom seperti simpatis ataupun parasimpatis terhadap kecemasan yakni pengaktifasi proses tubuh oleh sistem saraf simpatis dan pengaktivasi respon tubuh akan diminimalkan oleh sistem saraf parasimpatis. Contohnya seperti mual, keluarnya keringat secara berlebih, gugup, gelisah, merasa pusing seakan terikat oleh pita, tubuh seperti bergetar, mulut terasa kering, sering buang air kecil, sulit berbafas, jantung berdebar, lemas atau mati rasa. Selain itu, individu dengan gangguan kecemasan dapat mengalami agitasi yaitu bentuk gangguan psikomotor yang membuat Gerakan tidak jelas seperti meremas-remas tangan, mengetuk-ngetukkan jari kaki, atau mondor-mandir di satu tempat tanpa alas an yang jelas. Selain agitasi individu dengan gangguan kecemasan dapat menderita insomnia akibat dari masalah yang dialaminya menyita pikiran. Terbangun di tengah malam akibat merasa tidak siap atas permasalahannya untuk dihadapi juga termasuk dalam salah satu gangguan tidur yang dialami oleh individu dengan gangguan kecemasan.
- b. Aspek Behavioural. Aspek behavioural dapat diartikan dengan perubahan tingkah laku sebagai bentuk pertahanan diri sehingga

melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan. Contoh aspek behavioural yakni perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen serta perilaku terguncang. Perilaku menghindar yakni individu menarik diri dari lingkungan sosialnya dan hal tersebut tidak pernah dilakukan sebelumnya. Perilaku melekat atau dependen yakni perilaku bergantung pada orang lain yang dirasa dapat diandalkannya sehingga hal tersebut dapat merugikan individu yang menjadi pusat kelekatan. Perilaku terguncang yakni kewaspadaan berlebih terhadap sesuatu yang dianggap sebagai ancaman pada dirinya.

- c. Aspek Kognitif. Gejala kognitif berkaitan dengan hal yang mempengaruhi pemikiran individu. Contohnya seperti khawatir akan sesuatu, terganggu dan ketakutan terhadap yang kan terjadi di masa depan, ketakutan akan terjadi sesuatu yang mebahayakan akan segera terjadi, pikiran campu aduk, sulit berkonsentrasi, ketidakmampuan mengatasi masalah, dan kebingungan.

Aspek-aspek kecemasan pada atlet sehingga mempengaruhi performa bertanding atlet menurut Husdarta (2010) dibagi menjadi dua diantaranya adalah:

- a. Aspek fisik. aspek fisik kecemasan pada atlet seperti badan terasa gemetar, lesu, jantung berdegup kencang, sering buang air kecil.
- b. Aspek psikis. Aspek psikis kecemasan bertanding atlet seperti tidak fokus atau sedang memikirkan hal lain, merasa tidak percaya diri, sedih, dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas atlet yang mengalami kecemasan dapat diamati saat timbul gejala Fisik yaitu kondisi yang dimunculkan oleh tubuh. Mengalami gejala afektif yakni rasa gelisah, tidak tenang, dan khawatir. Aspek behavioural dimana individu menggantungkan diri pada orang yang dianggap dapat diandalkan dan menjadi lebih waspada. Aspek kognitif berkaitan dengan fokus perhatian dari individu, dimana saat cemas dapat menurunkan tingkat konsentrasi.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Savitri Ramaiah (2003:11) menyebutkan terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas diantaranya:

- a. Lingkungan. Tempat menetap dapat menjadi salah satu faktor dalam mempengaruhi tentang diri sendiri juga orang lain. Berkaitan dengan pengalaman, keluarga teman atau sahabat rekan kerja dan lainnya dimana kecemasan dapat timbul akibat merasa tidak aman terhadap lingkungan yang ditinggali.
- b. Emosi yang ditekan. Rasa cemas dapat timbul akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam menyalurkan perasaannya sendiri. Dapat terjadi saat seseorang menekan rasa amarah juga frustasi dengan jangka waktu yang lama.
- c. Sebab-sebab fisik. Tubuh dan pikiran yang secara terus menerus berinteraksi dapat menjadi sebab timbulnya kecemasan. Kondisi seperti kehamilan, masa remaja, dan masa pemulihan dari penyakit. Dimana kondisi-kondisi tersebut menimbulkan perubahan perasaan yang lazim muncul menyebabkan timbulnya kecemasan.
- d. Keturunan. Faktor biologis menjadi salah satu penyebab rasa cemas. Walaupun demikian faktor keturunan biasanya jarang menjadi penyebab penting dari kecemasan.

Dewandari (2020) menyatakan bahwa peristiwa atau situasi khusus dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan. faktor yang dapat menjadi pemicu kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Faktor lingkungan. Mempengaruhi cara berpikir seseorang pada orang lain ataupun dirinya sendiri. Lingkungan terbagi menjadi dua, lingkungan keluarga yang paling dekat dengan individu, kondisi rumah yang tidak stabil sering terjadi pertengkarannya dan tidak adanya perhatian orang tua menyebabkan ketidaknyamanan juga rasa cemas pada anak. Lingkungan sosial merupakan tempat

individu bergaul dan juga belajar secara langsung, lingkungan yang tidak kondusif menyebakan perilaku yang buruk pada anak, dapat menjadi faktor anak memiliki perilaku buruk dan *statement* orang lain tidak baik pada dirinya.

- b. Faktor emosi yang ditekan. Kecemasan dapat timbul akibat dari individu yang kurang mampu memunculkan jalan keluar akan perasaannya. Emosi marah atau sedih yang ditekan terlalu lama serta pengalaman negatif yang sulit untuk dilupakan.
- c. Faktor fisik. Tubuh berkoordinasi dengan pikiran saat fisik melemah hal tersebut dapat pula menjadi penyebab kelemahan mental sehingga lebih mudah dalam mengalami kecemasan.
- d. Faktor psikologis. Perasaan bersalah dan berdosa memicu kecemasan karena melakukan perbuatan yang bertentangan dengan hati nurani. Takut akan ancaman dari bahaya memicu kecemasan.
- e. Faktor genetik atau keturunan. Kegagalan sel-sel saraf otak dalam mengontrol emosi dan rasa takut dapat memicu kecemasan. Saat seseorang dalam keadaan cemas alur komunikasi dalam sel saraf otak dapat berubah khususnya struktur sel saraf otak yang bertugas mengendalikan emosi. Struktur otak terbentuk melalui proses genetik dimana seseorang yang terdiagnosis gangguan kecemasan dapat menurunkan hal tersebut pada keturunannya dengan prosentase kecemasan yang lebih besar.
- f. Faktor penyakit medis. Indikator pemimpin penyakit medis juga dikarenakan kecemasan, dokter yang mengira adanya kecemasan pada pasien akan menyarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Individu yang mengidap penyakit berat seperti jantung, kanker, gangguan pernafasan, diabetes, hipertiroidisme menyebabkan pemikiran berlebih akan penyakit tersebut. Perasaan akan rasa sakit yang diderita serta ketakutan akan kematian memicu terjadinya kecemasan.

g. Faktor konsumsi obat tertentu. Penggunaan stimulant seperti sabu dan pil ekstasi dalam jangka Panjang dapat mengganggu keseimbangan otak. mengkonsumsi obat tersebut dapat meningkatkan hormone serotonin dan dopamin lebih dari biasanya menyebabkan daya tahan mekanisme otak terhadap stress berkurang, sehingga individu lebih rentan dalam mengalami kecemasan. Penggunaan zat adiktif juga dapat memicu terjadinya kecemasan, seperti aspartame, pewarna makanan, penyedap rasa. Neurotoksin yang terkandung dalam pewarna dan pemanis buatan dapat mengganggu fungsi normal sistem saraf. Kafein dan alkohol juga dapat memicu kecemasan karena efek sampingnya yang membuat jantung berdebar-debar akibat konsumsi yang berlebih.

#### **4. Telaah Teks Psikologi dan Islam Kecemasan**

##### **A. Telaah Psikologi**

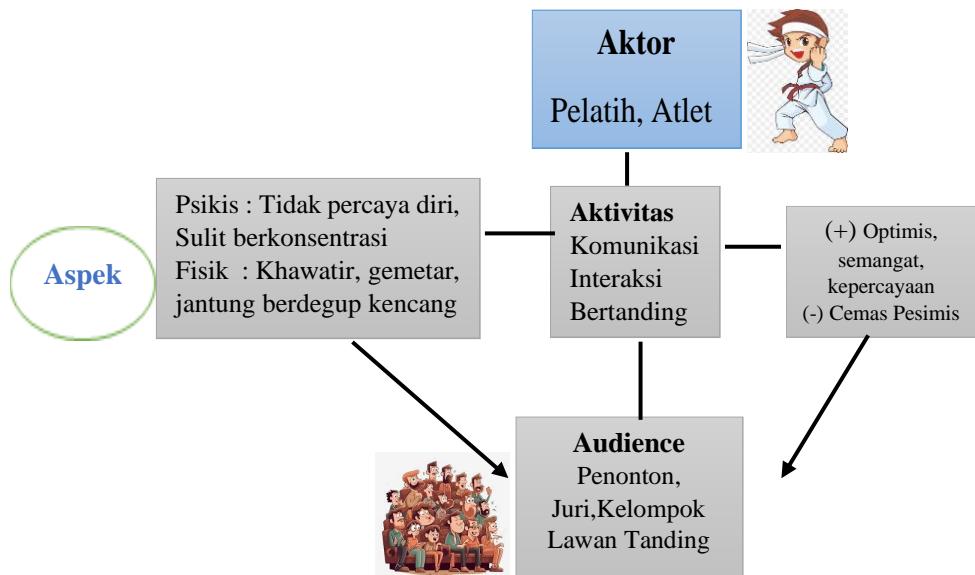
###### **a) Analisis Komponen**

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
<b>1</b>	Aktor	Individu	Atlet
		Kelompok	Penonton, Juri, Kelompok tanding
<b>2</b>	Aspek	Verbal	Komunikasi dengan Pelatih
		Nonverbal	Berlatih
<b>3</b>	Proses	Planning	Latihan
		Unplanning	Hasil tanding
<b>4</b>	Aktivitas	Afektif	Takut Gagal, Sulit berkonsetrasi
		Kognitif	Khawatir, Gelisah, Tegang
<b>5</b>	Faktor	Internal	Tidak percaya diri
		Eksternal	Penonton, Lawan tanding
<b>6</b>	Audien	Individu	Lawan tanding
		Kelompok	Penonton, Juri, Kelompok lawan tanding
<b>7</b>	Norma	Sosial	Disiplin, Tanggungjawab

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Agama	Rasa Syukur
<b>8</b>	Tujuan	Direct	Terkendali, Terkontrol
		Indirect	Melangkah maju, Semangat juang
<b>9</b>	Efek	Positif	Optimis, Semangat juang
		Negatif	Pesimis, Takut gagal

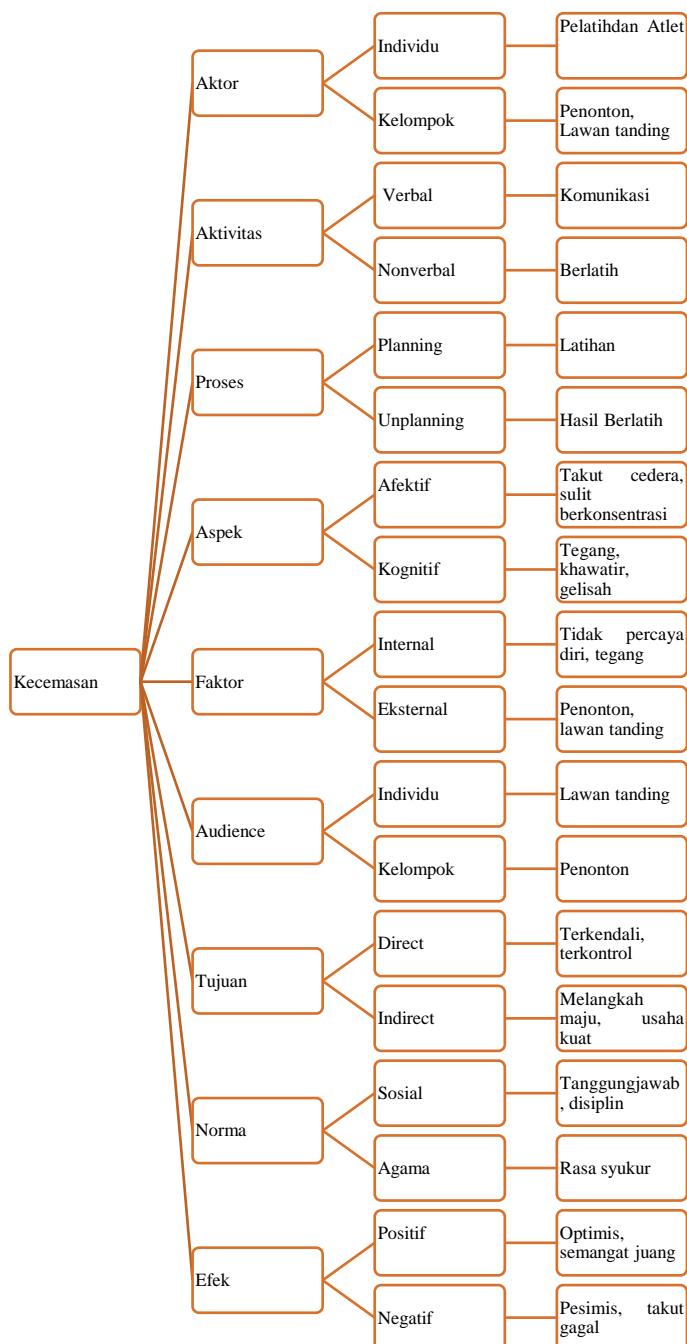
*Tabel 2. 1 Analisis Komponen teks Kecemasan*

b) Pola Teks



*Gambar 2. 1 Pola Teks Psikologi Kecemasan Bertanding Atlet*

c) Peta Konsep (Mind Map) Teks Psikologi



Gambar 2. 2 Peta Konsep Kecemasan Bertanding Atlet

## B. Teks Al-Qur'an

### a) Sampel Teks Al-Qur'an tentang Kecemasan

Kecemasan juga dijelaskan pula dalam Al-Quran pada surat Thoha ayat 46 sebagaimana berikut:

قالَ لَا تَخَاوَفَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرِي ٤٦

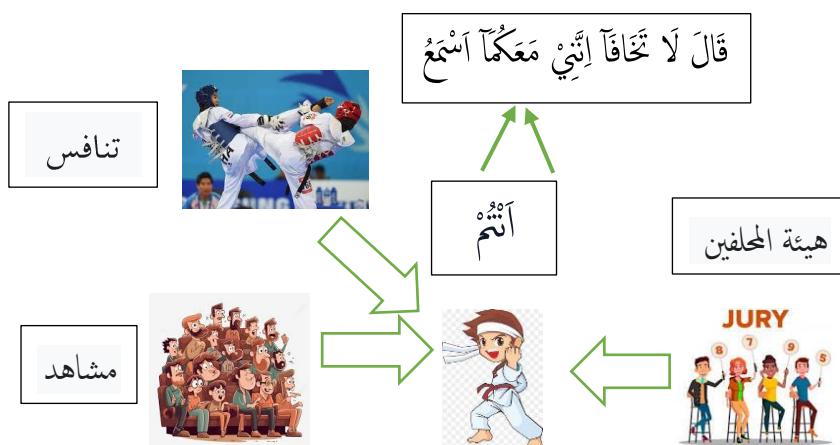
*Artinya: Dia (Allah) berfirman, "Janganlah kamu berdua khawatir! Sesungguhnya Aku Bersama kamu berdua. Aku mendengar dan melihat." (QS. Thaha:46) (Kemenag, 2022).*

### Analisis Surah Thaha:46

Makna Psikologi	Komponen	Terjemah	Teks Islam	No
<b>Verbal Non Verbal</b>	Aktivitas (Berkata)	Allah berfirman	قَالَ	1.
<b>Afektif</b>	Aktivitas	Janganlah Kamu khawatir	لَا تَخَافَا	2.
<b>Individu</b>	Aktor	Sesungguhnya aku	إِنِّي	4.
<b>Small group</b>	Aktor	Berserta kamu berdua	مَعَكُمَا	5.
<b>Psikomotorik</b>	Aspek	Aku mendengar	أَسْمَعُ	6.
<b>Psikomotorik</b>	Aspek	Dan aku melihat	وَأَرِي	7.

Tabel 2. 2 Analisis Makna Mufrodat Surah Thaha:46

### b) Pola ayat Al-Qur'an QS. Thaha:46



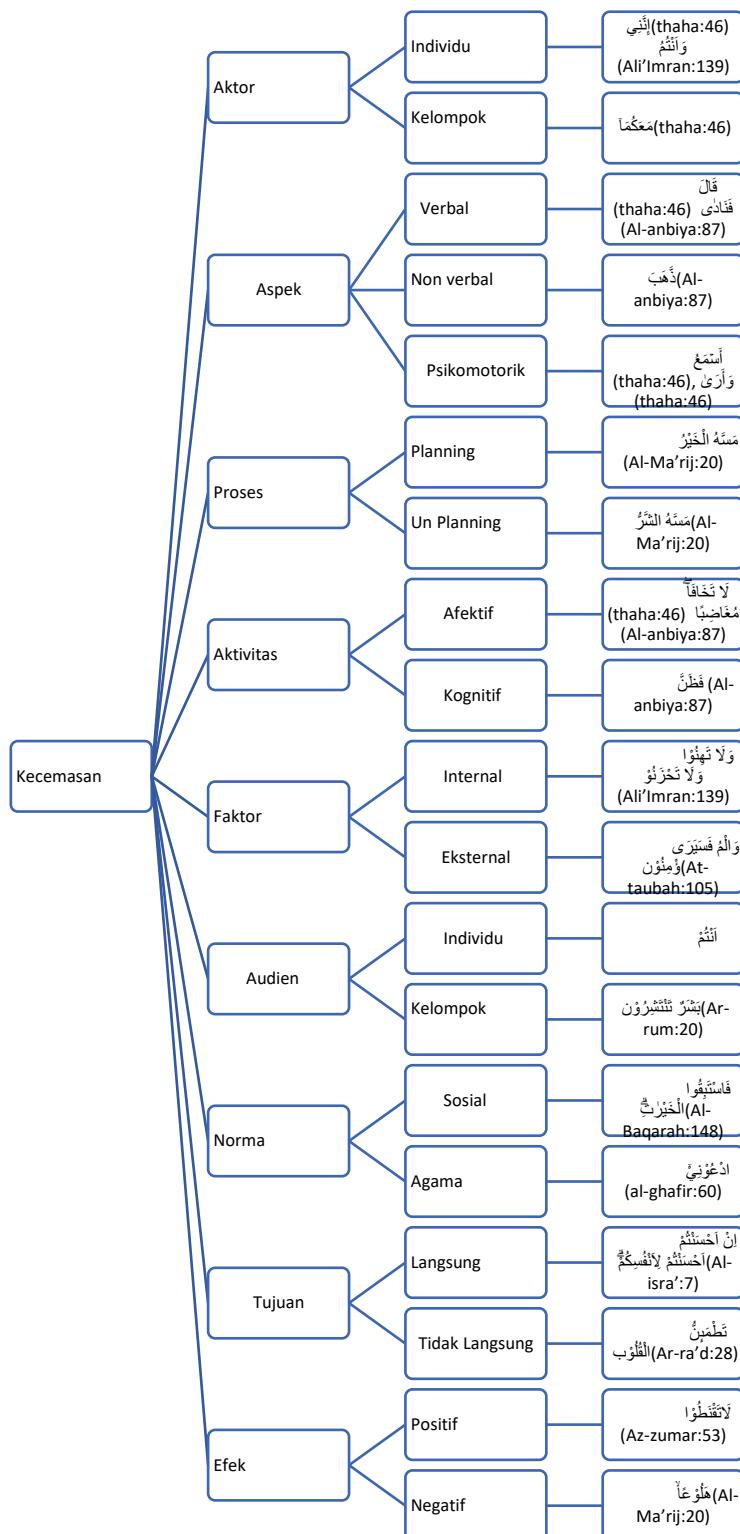
Gambar 2. 3Pola ayat Al-Qur'an QS. Thaha:46

c) Analisi Komponen teks Al-Qur'an

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	إِنَّمَا (thaha:46) وَأَنْتُمْ (Ali'Imran:139)
		Kelompok	مَعْكُمَا (thaha:46)
2	Aspek	Verbal	فَنَادَى (thaha:46) قَالَ (Al-anbiya:87)
		Non verbal	ذَهَبَ (Al-anbiya:87)
3	Proses	Psikomotorik	وَأَرَى, أَسْمَعَ (thaha:46), (thaha:46)
		Planning	مَسَّهُ الْحَيْرُ (Al-Ma'rij:20)
4	Aktivitas	Afektif	مُغَاضِبًا (thaha:46) لَا تَخَافُ (Al-anbiya:87)
		Kognitif	فَطَّلَ (Al-anbiya:87)
5	Faktor	Internal	وَلَا تَهُنُوا وَلَا تَحْزُنُو (Ali'Imran:139)
		Eksternal	وَالْمُؤْمِنُونَ فَسِيرَى (At-taubah:105)
6	Audien	Individu	أَنْتُمْ
		Kelompok	شَرُّ تَنَاهِرُونَ (Ar-rum:20)
7	Norma	Sosial	فَاسْتَبِّقُوا الْخَيْرَ (Al-Baqarah:148)
		Agama	ادْعُونِي (al-ghafir:60)
8	Tujuan	Langsung	إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لَا تَنْسِكُمْ (Al-isra':7)
		Tidak Langsung	تَنْطَلِبُ الْعُلُوبُ (Ar-ra'd:28)
9	Efek	Positif	لَا تَقْنُصُوا (Az-zumar:53)
		Negatif	هَلُوعًا (Al-Ma'rij:20),

Tabel 2. 3 Analisis Komponen teks Al-Qur'an kecemasan

d) Peta konsep teks AL-Qur'an



*Gambar 2. 4 Peta konsep teks AL-Qur'an*

- e) Rumusan konseptual teks Al-Qur'an
- a) General  
Kecemasan (فُلُقٌ) yakni perasaan khawatir (تَحْفَافٌ) karena sebuah proses dimana individu (أَنْتُمْ) belum mengetahui apa yang akan dihadapinya apakah itu sesuatu yang baik (مَسْهُ الْخَيْرُ) ataupun sesuatu yang buruk (مَسْهُ الشَّرِّ) hingga ia telah merasa lemah (تَمْسُوا) sebelum mengetahui hasilnya.
- b) Partikular  
Kecemasan adalah dimana individu (أَنْتُمْ) karena faktor internal yakni merasa lemah (تَمْسُوا) dan bersedih (تَحْزُنُونَ) juga khawatir (تَحْفَافٌ) dan faktor eksternal (وَالْمُؤْمِنُونَ فَسِيرَى) menjadi tidak tenang dan membayangkan hal yang belum terjadi. Hal tersebut dapat terjadi karena individu belum sangat yakin akan kemampuannya dan berpikir buruk akan hal yang belum menimpanya.

## B. Regulasi Emosi

### 1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi yakni kemampuan seseorang dalam merespon emosinya dan mengetahui kapan ia akan mengekspresikan sehingga ia mampu meminimalisir emosi yang dirasakan (Qodariah et al. 2022). Gross (2006) menyatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses dalam mempengaruhi emosi yang dilakukan oleh individu seperti bagaimana individu mengalami, mengekspresikan, dan kapan ia memiliki emosi yang dialaminya. Thompson (2001) menjelaskan terkait regulasi emosi yakni individu yang memiliki kemampuan dalam mengevaluasi serta merubah reaksi emosional agar berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi.

Hidayah and Astutik (2020:21) menyatakan “Regulasi emosi merupakan proses seseorang dalam memahami, mengontrol, dan mengevaluasi reaksi emosi yang muncul dalam dirinya”. Kalat dan Shiota menjelaskan bahwa regulasi emosi termasuk dalam strategi coping terhadap stress yang dialami oleh individu. Grenberg menjelaskan pula bahwa regulasi emosi kemampuan individu dalam menilai, mengatasi, mengungkapkan dan mengelola emosi yang baik guna mencapai keseimbangan emosional Triyono and Rifai (2018). Greenberg & Stone (1992) menjelaskan bahwa regulasi emosi yakni kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan secara lisan ataupun tulisan dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis, serta fungsi fisik individu saat menghadapi situasi dari peristiwa traumatis dalam hidupnya dan dapat membantu mengatasi distress psikologis.

Saputri dan Sugiyanti (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi dibutuhkan untuk membantu mengontrol emosi yang akan dikeluarkan atau diekspresikan secara sadar ataupun tidak sadar sesuai dengan saat berinteraksi dengan lingkungan sesuai dengan respon dan perilaku. Thompson (1994:27) menjelaskan regulasi emosi yakni proses intrinsic (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggungjawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus dalam mencapai suatu tujuan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yakni kemampuan individu secara sadar dan terjadi dengan otomatis dalam mengekspresikan emosi dari emosi yang dirasakannya. Bagaimana cara individu menanggulangi emosi yang positif maupun negatif yang muncul akibat situasi yang terjadi padanya.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Gross (2007) menjelaskan tiga aspek dalam regulasi emosi diantaranya adalah:

- a. Kemampuan dalam mengatur emosi baik positif maupun negatif. Fokus regulasi emosi yakni pada pengalaman emosi dan perilaku emosi.

Regulasi emosi tidak hanya terjadi saat terjadi emosi negatif melainkan dapat digunakan saat terjadi emosi positif agar tidak ditunjukkan dengan berlebihan. Seperti menurunkan tekanan kebahagiaan agar dapat menyesuaikan diri secara sosial.

b. Kemampuan dalam menyadari emosi. Mampu mengendalikan emosi dengan otomatis dan secara sadar, adanya kesadaran serta control pada emosi yang dirasakan merupakan permulaan dari regulasi emosi yang baik. Sadar akan emosi yang dirasakan dapat membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan hingga dapat memberikan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.

c. Kemampuan dalam menghadapi tekanan dari masalah yang dihadapi. Saat dihadapkan dengan situasi yang menekan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai strategi coping oleh individu. Dalam hal ini regulasi emosi dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau buruk tergantung dengan situasinya.

Gross and John (Triyono and Rifai, 2018) menjelaskan terkait lima aspek regulasi emosi diantaranya adalah:

a. *Selection of the situation*. Pemilihan dalam situasi dapat digunakan oleh individu dalam memilih apakah manfaat ketika ia memilih situasi tersebut. Hal yang terlibat dalam pemilihan situasi yakni pemilihan emosi yang meningkat atau menurun berdasarkan pada situasi yang diharapkan sesuai dengan keinginan atau tidak. Pemilihan situasi termasuk hal yang sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi.

b. *Modification of the situation*. Sama halnya dengan *problem focused coping* atau situasi-situasi yang berpotensi memunculkan emosi. Kemampuan dalam merubah situasi secara langsung untuk menanggulangi dampak emosional merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

c. *Deployment of attention*. Salah satu bentuk dorongan verbal dalam pemecahan masalah atau menguatkan respon emosi merupakan bentuk dari terbukanya perhatian. Terdapat kesulitan dalam membedakan terbukanya perhatian dan pemilihan situasi, hal tersebut dapat dikarenakan mengubah

situasi yakni usaha yang mungkin lebih efektif dinamakan sebagai situasi yang baru sekarang.

d. *Change of cognitions*. Perubahan kognitif pada penilaian yang telah dibuat sebagai bentuk pertahanan psikologis dan pembanding sosial dengan yang ada dibawahnya seperti: (keadaannya lebih buruk dari pada saya). Hal tersebut termasuk salah satu perubahan dalam mengubah pengaruh kuat dari sebuah situasi.

e. *Modulation of respons*. Penyesuaian respon merupakan tahap akhir dari regulasi emosi yang berpengaruh pada fisik, pengalaman, dan tingkah laku secara langsung. Pada tahap ini termasuk dari menyembunyikan perasaannya pada orang lain.

Thompson (1994) menjelaskan terkait tiga aspek dari regulasi emosi yakni:

- a. Pemantauan emosi atau monitor emosi, kemampuan dalam mengartikan dan mengenali emosi yang dirasakan. Memonitor emosi yaitu individu mampu meyadari dan memahami keseluruhan proses dalam dirinya seperti; perasaan, pikiran, dan latar belakang akan tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari aspek lainnya, memonitor emosi dapat membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini mampu menamakan setiap emosi yang muncul pada diri individu.
- b. Penilaian atau evaluasi emosi, mampu mengelola dan menilai emosi yang dirasakan dilihat dari sisi positif sebuah situasi. Mengevaluasi emosi yaitu individu mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, dendam, dan benci menjadikan individu tidak berlarut dan terbawa secara mendalam. Hal ini membuat individu tidak mampu lagi berfikir rasional, contohnya ketika individu merasa kecewa dan benci ia mampu menerima perasaan tersebut, tidak berupaya menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.

- c. Modifikasi emosi atau pengubahan, kemampuan merubah emosi dengan motivasi pada diri untuk terus melangkah maju melewati rintangan yang ada. Modifikasi emosi yakni kemampuan individu untuk mengubah emosi yang muncul sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri saat dalam keadaan kecewa, putus asa, dan marah. Hal ini membantu individu optimisme dalam hidup, mampu bertahan dalam masalah yang membebani, dan mampu untuk terus berjuang.

Aspek yang menunjukkan atlet mampu meregulasi emosinya dengan baik yakni mampu mengatur emosi yang muncul baik positif maupun negatif, saat emosi dirasakan ia dapat menilai emosi tersebut dengan sisi positif serta dalam situasi dan kondisi kemudian mengvaluasi emosi apa yang dirasakan. Penilaian terhadap emosi yang ia rasakan dapat dijadikan pengalaman dan pelajaran untuk bersikap optimis dan melangkah maju guna memotivasi diri sendiri.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Triyono and Rifai (2018:32-33).

- a. Usia dan jenis kelamin. Semakin bertambah usia individu akan semakin mudah dalam meregulasi emosi, seiring bertambahnya kematangan usia individu akan lebih baik dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan. Jenis kelamin juga mempengaruhi kemampuan regulasi emosi individu dimana anak perempuan akan mencari perlindungan terhadap meregulasi emosi negatif mereka dari lingkungan luar sedangkan anak laki-laki akan mengulasi emosi negatif mereka melalui latihan fisik.
- b. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan kepada individu agar mampu mengontrol emosinya. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih mampu untuk mengulasi emosi dengan baik dibandingkan dengan individu yang religiusitasnya rendah.
- c. Kepribadian. Individu dengan kepribadian *neuroticism* dengan ciri-ciri individu yang mudah gelisah, cemas, *mood*, kurang baik dalam

mengontrol emosi, kemampuan coping yang kurang, mempunyai harga diri yang rendah akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

d. Pola asuh. Cara pengasuhan anak mampu membentuk kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mensosialisasikan emosi dapat melalui pendekatan tidak langsung dalam keluarga, mencocokkan kesempatan dalam lingkungan, serta melalui *teaching and coaching* teknik.

Morelen dkk (2014) empat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya adalah:

- a. Pola asuh orang tua. Pengasuhan diregulasi yang dipakai oleh orang tua akan mengakibatkan anak memiliki perilaku sulit dalam mengekspresikan emosinya.
- b. Usia. Seiring bertambahnya usi seseorang akan aktifitas otak dalam memproduksi emosi negatif perlahan berkurang.
- c. Lingkungan. Lingkungan yang positif berpengaruh pada respon emosi positif individu.
- d. Pengaruh pandangan dari luar. Keadaan lingkungan dapat menjadi pengaruh individu dalam mengekspresikan respon emosi yang menurutnya sesuai.

#### 4. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi yakni kemampuan individu dalam mengelola emosinya, seperti apa ia akan bereaksi terhadap suatu kondisi yang akan terjadi dan yang telah terjadi. Dalam perspektif islam manusia sangat dianjurkan untuk mengelola emosi dengan baik. Emosi yang terkelola dengan baik memberikan dampak positif bagi individu itu sendiri dibandingkan dengan tidak mampu mengelola emosi dengan baik, hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 155 sebagaimana berikut:

وَلَنَبْلُونَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَهْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْقَسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah

(wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar," (QS. Al-Baqarah:155) (Kemenag, 2022).

Makna Psikologi	Aspek	Terjemah	Teks Islam	No
<b>Reguler atau Inreguler</b>	Proses	Dan sungguh akan kami beri cobaan	وَلَنْبَأُوكُمْ	1.
<b>Afektif</b>	Aspek	Dengan sesuatu dari Ketakutan	يُشَيِّعُ مَنْ الْحُوْفِ	2.
<b>Internal</b>	Faktor	Dan kelaparan	وَالْجُوعُ	3.
<b>Ekternal</b>	Faktor	Dan kekurangan Dari Harta	وَقَصِّ الْأَمْوَالِ	4.
			مَنْ	
<b>Individu</b>	Aktor	Dan jiwa	وَالْأَنْفُسِ	5.
<b>Reward</b>	Efek	Dan berikan berita gembira	وَشَرِّ	6.
<b>Kelompok</b>	Audien	Orang-orang yang sabar	الْأَصْلِيْرِينَ	9.

Tabel 2. 4 Anlisis Makna Mufrodat surah Al-Baqarah ayat 155

## C. Kepercayaan Diri

### 1. Definisi Kepercayaan Diri

Fatimah (2006) mengungkapkan pengertian dari kepercayaan diri yakni sikap yang memberikan kemampuan pada individu dalam mengembangkan persepsi positif pada dirinya didalam lingkungannya ataupun pada situasi yang dihadapi. Lauster (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya, bebas dalam melakukan hal yang disukai, serta bertanggung jawab pada perbuatan yang dilakukan, memiliki pribadi yang hangat dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Taylor menjelaskan terkait kepercayaan diri yakni kunci dalam menuju kehidupan yang Bahagia. Seseorang tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri, tingkat kepercayaan diri yang baik dapat menjadi bekal bagi individu dalam mengambil keputusan serta menjadi

kunci menuju kesuksesan. Dijelaskan pula oleh George dan Cristian bahwa percaya diri yaitu kemampuan berfikir rasioal atau *irrational belief* dalam bentuk keyakinan, ide, dan proses berfikir yang tidak memiliki keharusan menuntut individu sehingga menghambat proses perkembangan. Kemampuan individu saat menghadapi *problem* atau persoalan individu mampu berpikir, menilai, menimbang, menganalisa, memutuskan dan melakukan. Menurut Santrok kepercayaan diri bagian dari harga diri atau gambaran diri Rifai (2019:26)

Angelis (2001) menjelaskan terkait kepercayaan diri yakni berawal dari tekad untuk diri sendiri dalam melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk berani menghadapi tantangan hidup. Percaya pada diri sendiri berarti mampu mengambil keputusan dan bertanggungjawab melaksankannya. Kepercayaan diri berarti pula keyakinan individu untuk mampu melawan kekhawatiran dan tidak mudah menyerah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya serta mampu memahami dirinya dalam mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan modal bagi individu dalam mengembangkan dirinya untuk melangkah maju serta dan meraih kesuksesan. Kepercayaan diri juga salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan dan menjadi pribadi yang tidak ragu, takut, atau khawatir dalam bertindak.

## **2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (Rifai, 2019: 31-33) terdiri dari beberapa aspek yakni:

- a. Optimis. Sikap optimis individu yang memiliki pandangan baik dalam menghadapai segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
- b. Keyakinan pada kemampuan sendiri. Sikap positif individu yang mengerti dengan apa yg dilakukannya.

- c. Toleransi. Sikap menghargai, menimbang perasaan orang lain, tidak ikut campur dan membrikan tindakan, sikap dan pendapat orang lain.
- d. Ambisi Normal. Sikap seseorang yang memiliki *rules/tujuan* atau keinginan dalam menggapai cita-cita yang diimpikan.
- e. Tanggung jawab. Sikap dimana individu menrima dan menanggung konsekuensi atas segala tindakannya.
- f. Rasa aman. Sikap seseorang yang berkaitan dengan pemuasan kebutuhannya dimana ia tidak merasa takut dan khawatir akan hal tersebut dikemudian hari serta mampu menghadapi dengan tenang.
- g. Mandiri. Sikap individu yang tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.
- h. Mudah menyesuaikan diri. Sikap positif yang dimiliki oleh individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya sehingga mudah menyesuaikan diri dan cocok dengan lingkungan tersebut.
- i. Obyektif. Individu memandang permasalahan atau keadaan sesuai dengan keadaan sebenarnya, menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

Anthony (Deni and Ifdil, 2016) menjelaskan terkait aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya adalah:

- a. Rasa aman. Individu yang terbebas dari rasa taku dan tidak memiliki kompetisi dengan orang lain.
- b. Ambisi normal. Ambisi yang sepadan dengan kemampuan dan dapat diselesaikan dengan baik dan bertanggung jawab.
- c. Yakin pada kemampuan diri. Tidak memiliki pemikiran untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain.
- d. Mandiri. Tidak bergantung pada orang lain mampu melakukan sesuatu tanpa perlu dukungan berlebih dari orang lain.
- e. Optimis. Memiliki pandangan dan harapan yang positif akan masa depannya.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Angelis (2001) terdapat tiga aspek yakni:

- a. Aspek tingkah laku yakni kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu oleh individu itu sendiri, meliputi keyakinan diri dimana individu mampu melakukan sesuatu dengan maksimal, sikap penerimaan dimana individu mampu menerima dirinya dan sikap optimis individu yakin dalam berjuang dan bertekad menghadapi tantangan hidup .
- b. Aspek emosi yakni aspek yang berkaitan dengan keyakinan dan kemampuan dalam menguasai segenap sisi emosi seperti penilaian diri dimana individu mampu memahami perasaan diri sendiri, ekspresi emosi dimana individu mampu mengungkapkan perasaannya, dan sikap positif yakni memahami sisi positif pada setiap hal yang dihadapi.
- c. Aspek spiritual yakni kepercayaan diri berupa keyakinan takdir tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif.

Kepercayaan diri dimiliki atlet saat ia mampu untuk melakukan dan bertindak dari dirinya sendiri, ia menerima kemampuannya dan menyelesaikan tantangan. Selain itu, yakin telah memahami emosi dalam dirinya, yakin untuk mengekspos serta menemukan pandangan positif dalam hal yang dihadapi. Mempercayai bahwa segala sesuatu terjadi berjalan sebagaimana semestinya takdir memberikan yang terbaik.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

(Hidayati and Savira (2021) menjelaskan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri dalam diri individu sebagaimana berikut:

- a. Konsep diri. Perkembangan konsep diri menjadi proses awal terbentuknya kepercayaan diri seseorang. Konsep diri diperoleh dari suatu pergaulan kelompok yang memberikan dampak positif dan juga negatif.

- b. Harga diri. Merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, orang dengan harga diri yang tinggi akan menilai dirinya secara rasional serta mudah dalam mengadakan hubungan dengan individu lain.
- c. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga mempengaruhi kepercayaan diri individu. Fisik yang sehat dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, begitu pula sebaliknya fisik yang kurang sehat dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri.
- d. Pengalaman hidup. Pengalaman hidup memberikan pengalaman pada individu karena darisanalah diperoleh *value* dalam meningkatkan diri.
- e. Pendidikan. Tingkat Pendidikan individu memberikan efek kepercayaan diri. Individu dengan tingkat Pendidikan yang rendah akan merasa minder atau kurang percaya diri. Individu dengan tingkat Pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena merasa mampu akan dirinya.
- f. Pekerjaan. Seseorang yang memiliki pekerjaan yang baik akan memiliki kepercayaan diri atas dirinya. Selain sebagai bentuk penembangan diri seseorang dengan pekerjaan yang baik lebih mampu menjadi individu yang lebih kreatif, mandiri serta bangga terhadap dirinya.
- g. Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan memberikan pengaruh besar bagi diri individu. Lingkungan yang positif akan mendukung individu untuk menjadi karakter dengan pribadi yang baik dan membentuk kepercayaan dirinya. Pengalaman merupakan guru terbaik dalam kehidupan, semakin banyak pengalaman individu ia akan tumbuh menjadi pribadi dengan mental yang baik, mampu dan siap menghadapi segala situasi serta yakin akan dirinya.

Maulana (Zainul Arifin et al. 2023) terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet dalam mempengaruhi pencapaian prestasi diantaranya ialah:

- a. Faktor internal. Faktor yang berasal dari diri atlet dengan sub indikator yakni konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup.
- b. Faktor eksternal. Faktor yang berasal dari lingkungan atau dari luar diri atlet yakni pendidikan, pekerjaan serta linkungan dan pengalaman hidup.

Menurut Alsa (Rifai, 2019: 30-31) menjelaskan terkait beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni diantaranya:

- a. Faktor fisik. Keadaan fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri individu. Individu yang merasa penampilan fisiknya tidak berharaga dan tidak memuaskan lebih-lebih untuk fisik kekurangan fisik yang nampak dengan jelas akan mempengaruhi kepercayaan diri individu terhadap dirinya. Perasaan tidak berharga ini memberikan dampak yang tidak positif dan timbul rasa minder kemudian berkembang menjadi ketidakpercayaan diri.
- b. Faktor mental. Karena memiliki bakat atau keahlian khusus, individu yang meyakini kemampuan tersebut cenderung memiliki mental yang baik terkait kepercayaan dirinya.
- c. Faktor sosial. melalui dukungan sosial seperti lingkungan, keluarga dan orang-orang diskitar individu menjadikan kepercayaan diri terbentuk dalam dirinya. Lingkungan yang paling utama dan pertama dalam membentuk kepercayaan diri individu adalah keluarga.

#### **4. Percaya Diri Dalam Perspektif Islam**

Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh atlet agar ia mampu mengeoptimalkan kemampuannya dalam bertanding. Saat ia merasa lemah dibandingkan lawannya maka dirinya mulai merasa lemah serta tidak dapat menonjolkan keunggulan dalam bertanding. Dalam islam telah dijelaskan bahwa manusia perlu merasa percaya diri dan tidak merendahkan dirinya sendiri hal ini tertuang dalam firman Allah surat Al Imran ayat 139 sebagaimana berikut:

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَآتُوهُمُ الْأَعْلَوْنَ لَنْ كُنُّمُ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Al-Imran:139) (Kemenag, 2022).

Makna Psikologi	Komponen	Terjemah	Teks Islam	No
<b>Afektif</b>	Aspek	Dan jangan Kamu lemah	وَلَا تَهُنُّا	1.
<b>Afektif</b>	Aspek	Dan jangan Kamu bersedih	وَلَا تَحْزُنُوا	2.
<b>Kelompok</b>	Audien	Dan kalian	وَأَنْتُمْ	3.
<b>Agama</b>	Norma	Lebih tinggi (derajatnya)	أَلَّا عَلَوْنَ	4.
<b>Kelompok</b>	Audien	Jika Kalian adalah	إِنْ كُتُمْ	5.
<b>Self esteem</b>	Efek	Orang-orang yang beriman	مُؤْمِنِينَ	6.

Tabel 2. 5 Analisis Makna Mufrodat surah Al-Imran ayat 139

#### D. Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet

Wolf et al (Tammisen et al. 2021) menjelaskan bahwa “perasaan cemas yang intens memerlukan strategi regulasi emosi yang efektif”. Safitri et al. (2019) regulasi emosi berguna dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet dengan memberi dampak positif dalam meredakan gejala kecemasan berupa takut, khwatir, dan gangguan psikologis lainnya. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menkan kecemasan atlet saat bertanding, pengaruh regulasi emosi yang signifikan mempengaruhi kecemasan pada atlet Anggraini et al. (2021).

Semakin rendah kemampuan melakukan regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan. Semakin tingginya kecemasan dapat membuat hilangnya fokus, konsentrasi dan keteledoran Kusuma et al. (2020). Regulasi emosi penting bagi atlet dalam membantu menangani stress, mencapai performa yang optimal serta meningkatkan kesejahteraan atllet secara keseluruhan Robozza et al. (2023).

### **E. Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet**

pada penelitian yang dilakukan oleh Banafsaj and Affandi (2023) membuktikan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi pengaruh pada kecemasan sebesar 17,5%, kepercayaan diri yang semakin tinggi maka semakin rendah pula tingkat kecemasan atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Triana et al. (2019) menunjukkan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan atlet, dengan adanya kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan dalam pertandingan.

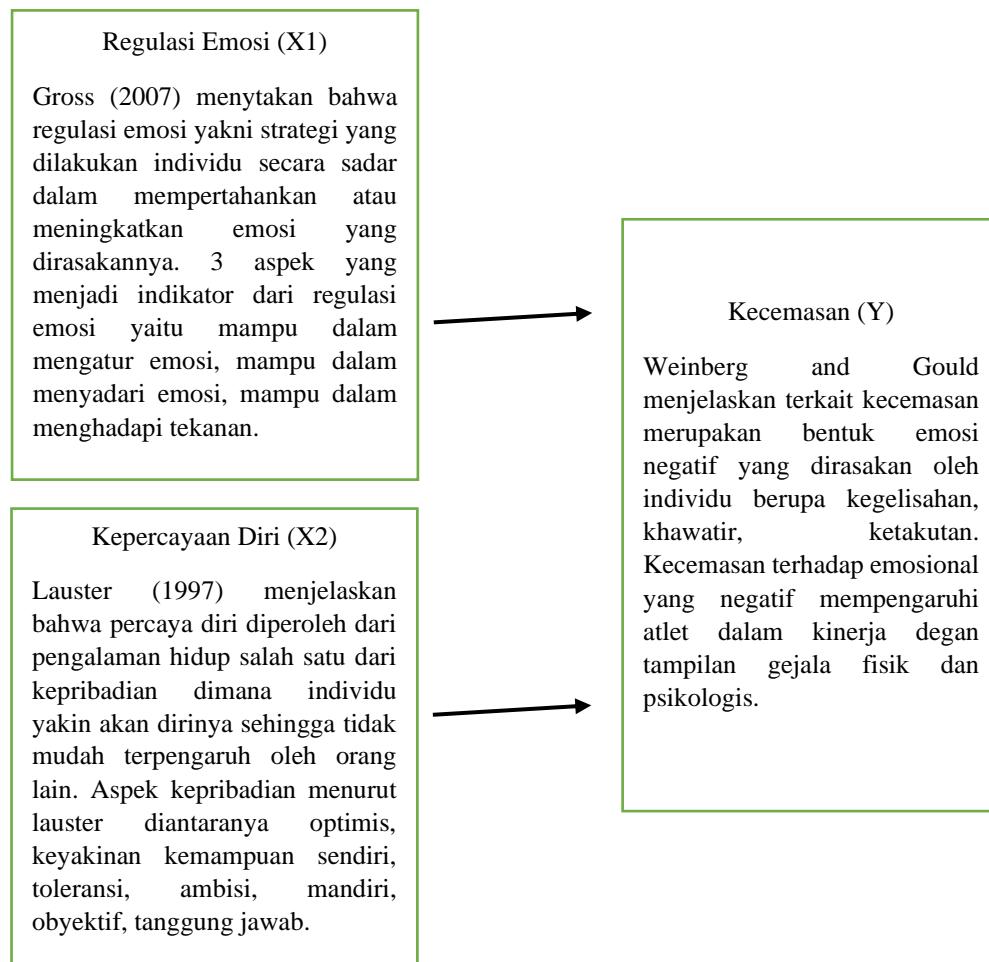
Rachmawati et al. (2009) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan penting dalam menentukan prestasi atlet, adanya kepercayaan diri yang tinggi mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet.

### **F. Pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet**

Atlet dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri atlet dapat meningkatkan kemampuannya dalam menyusun tindakan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Seorang atlet harus mempunyai keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan dalam mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya (Manah and Jannah, 2020). Penelitian (Oktavia and Jannah, 2023) regulasi emosi memberikan sumbangan korelasi terhadap kepercayaan diri atlet sebesar 22,1%. Atlet dengan regulasi emosi yang baik mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, melalui regulasi emosi atlet dapat mengelola respon terhadap emosi secara efektif.

Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri dan regulasi emosi mempengaruhi kecemasan bertanding atlet dimana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan (Alwin et al. 2020). Kepercayaan diri dan regulasi emosi merupakan prediktor terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet (Putri et al. 2015).

## G. Kerangka Konseptual



*Gambar 2. 5 Kerangka konseptual*

## **H. Hipotesis**

Hipotesis yakni dugaan sementara terkait permasalahan dalam penelitian yang harus di uji kebenarannya secara empiris. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak adanya pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet tae kwon do kota Malang

$H_1$  : Adanya pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet tae kwon do kota Malang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ada. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian berlandaskan positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi, sampel, teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara random. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang analisis datanya berupa data-data numerical atau angka yang diolah dengan metode statistika Azwar (1999).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel (X1) regulasi emosi dan (X2) kepercayaan diri terhadap variabel (Y) kecemasan bertanding atlet di kota Malang.

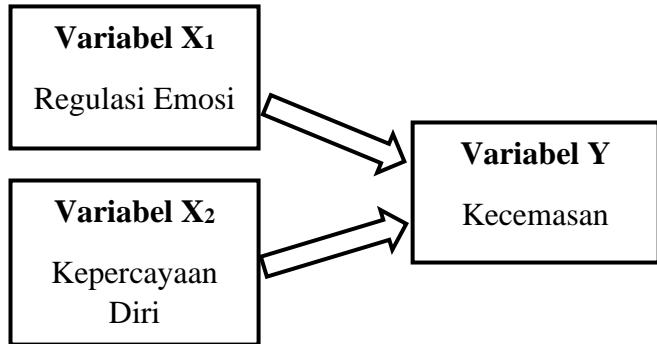
#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep penting dalam penelitian, Machali (2021) Variabel penelitian adalah fokus dalam sebuah penelitian yang digambarkan dengan X dan Y. X untuk menunjukkan variabel (*independent variabel*) bebas sedangkan Y untuk menunjukkan variabel terikat (*dependent variabel*).

Variabel independent (variabel bebas) disebut pula prediktor, stimulus, *antecedent*. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel dependen (terikat). Variabel independent yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan kepercayaan diri.

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas yang fungsinya dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel dependen yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Pengaruh variabel bebas (regulasi emosi) dan (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (kecemasan) dapat digambarkan sebagai berikut.



### C. Definisi Operasional

Definisi operasional yakni dimaksudkan untuk menjelaskan makna variabel yang diteliti berdasar pada eksplorasi teori-teori yang dipahami. Definisi operasional penting untuk memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel yang diteliti. Definisi operasional dilakukan untuk menghindari perbedaan penafsiran dalam memahami variabel penelitian. Adanya definisi operasional agar variabel yang dikaji sesuai dan tepat sasaran Machali (2021).

Definisi dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Kecemasan

Kecemasan bertanding atlet merupakan kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan terhadap situasi sebelum pertandingan. Kecemasan yang meliputi ketakutan akan kekalahan, cidera, tekanan dari penonton, nafas tidak teratur, taku pada lawan tanding, jantung berdetak kencang. Kecemasan bertanding atlet dapat berasal dari aspek fisik dan aspek psikis Weinberg and Gould (2007).

#### 2. Regulasi emosi

Regulasi emosi yakni individu yang memiliki kemampuan dalam mengevaluasi serta merubah reaksi emosional sesuai dengan situasi dan kondisi. Tiga aspek dari regulasi emosi yakni: pemantauan emosi atau monitor emosi, penilaian atau evaluasi emosi, modifikasi emosi atau pengubahan Thompson (1994).

#### 3. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah yakin pada kemampuan diri sendiri untuk bertindak sesuai dengan yang diharapkan. Terdapat tiga aspek dalam kepercayaan diri yakni aspek tingkah laku, emosi dan spiritualitas De Angelis (2002).

## **D. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi merupakan seluruh sumber data yang memberikan informasi bagi masalah penelitian yang diteliti (Machali, 2021). Populasi menurut Sugiyono (2013) yakni merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan sebagai sumber data dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu 110 orang atlet tae kwon do kota Malang.

### **2. Sampel**

Sampel yakni bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013:81) Sampel sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Machali, 2021). Sampel terdiri atas subjek penelitian (responden) yang menjadi data terpilih dari hasil pekerjaan teknik penyampelan atau teknik sampling (Darmawan, 2014). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *sampling Jenuh* atau penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2015).

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **a. kuesioner**

Kuesioner merupakan bentuk pengumpulan data yang fleksibel dan mudah digunakan. Data hasil kuesioner dikategorikan sebagai data faktual (Azwar, 1999). Kuesioner yang akan digunakan peneliti termasuk jenis kuesioner tertutup dimana pertanyaan dan jawaban telah disediakan dan nantinya responden dapat memilih satu atau lebih kemungkinan dari jawaban yang telah disediakan (Darmawan, 2014).

Jenis kuesioner dalam pengumpulan data yang akan digunakan oleh penulis adalah skala likert, tujuan dalam penggunaan jenis kuesioner ini yakni mengukur sikap, pendapat, minat, dan persepsi seseorang terkait

fenomena sosial (Darmawan, 2014). Skala likert terdiri dari dua macam pernyataan yang *favorabel* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorabel* yakni pernyataan yang memihak sedangkan pernyataan *unfavorable* termasuk pernyataan yang tidak memihak atau tidak mendukung (Azwar, 1999).

Skala likert biasanya terdiri dari 25-30 pernyataan, sebagian berupa pernyataan *favorabel* dan sebagian berupa *unfavorabel*. Subjek memberikan jawaban yang disediakan dengan empat kategori yang dapat dipilih oleh responden yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dengan Teknik penilaian sekala likert digambarkan sebagai berikut:

*Tabel Teknik Penilaian Skala Likert*

<b>Klasifikasi (Pilihan Jawaban)</b>	<b>Skor</b>	
	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
<b>Sangat Setuju (SS)</b>	4	1
<b>Setuju</b>	3	2
<b>Tidak Setuju (TS)</b>	2	3
<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>	1	4

*Tabel 3. 1 Kategori Respons*

## **F. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrument pengumpulan data merupakan salah satu alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dalam penelitian yang dilakukan. Terdapat tiga skala yang digunakan oleh peneliti, yakni skala kecemasan, skala regulasi emosi, dan skala kepercayaan diri.

### 1) Skala kecemasan

Penelitian menggunakan skala kecemasan bertanding atlet jumlah item yang digunakan sebanyak 9 item berdasarkan teori aspek kecemasan Weinberg and Gould (2007) yang dikembangkan oleh (Husdarta, 2010)

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabel	
<b>Gejala</b>	Adanya perubahan tingkah	1	2	2
<b>Fisik</b>	laku, gelisah atau tidak tenang. Dengan gejala fisiologis; jantung berdegup kencang, badan gemetar, lesu atau lemas.			
	Terjadi ketegangan pada otot Pundak atau leher, otot lengan atas, lengan bawah, dan tangan. Serta otot paha dan otot betis.	3,4,5		3
	Terjadi perubahan irama nafas	6	7,8	3
	Tubuh gemetar, kaki terasa berat, badan terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, dan berkeringat dingin.	9	10	2
<b>Gejala</b>	Gangguan pada perhatian	11,12		2
<b>Psikis</b>	konsentrasi			
	Perhatian atlet terpecah karena muncul pikiran negatif mengenai pertandingan	13,14		2
	Timbulnya rasa hilang harapan dan keyakinan.	15	16	2
	Timbul pikiran, dan emosi yang datang tanpa dikehendaki.	17	18	2
	Perubahan suasana hati yang cepat dan intens.	19	20	2

*Tabel 3. 2 Tabel blueprint skala kecemasan atlet*

## 2) Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek dari regulasi emosi oleh Thompson (1994) yaitu regulasi emosi berdasarkan tiga aspek pemantauan, penilaian, dan pengubahan.

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>		<b>Jumlah</b>
		favorabel	unfavorabel	
<b>Pemantauan</b>	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran, mengetahui konsekuensi dari setiap tindakan	1,9	4,6,10,17,20,22	8
<b>Penilaian</b>	Mampu menilai setiap kejadian atau situasi baik secara positif maupun negatif.	3,14,21	7,11,15,18,24	8
<b>Pengubahan</b>	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Optimis, dan terus berjuang melangkah maju.	8,13	2,5,12,16,19,23	8
<b>Jumlah</b>		7	17	24

*Tabel 3. 3 Tabel Blueprint Skala Regulasi Emosi*

### 3) Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri oleh De Angelis (2002) yakni berupa aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual.

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>		<b>Jumlah</b>
		favorabel	unfavorabel	
<b>Tingkah</b>	Keyakinan akan	1,2,3	4,5,6	6
<b>Laku</b>	kemampuan diri sendiri			
	Sikap penerimaan terhadap kemampuan individu	7,8	9,10,11	5
	Optimis bertekad dalam menghadapi rintangan	12,13,14	15,16,17	6
<b>Emosi</b>	Penilaian diri, mampu memahami perasan sendiri	18,19	20,21	4
	Mampu mengelola emosi dan perasaannya	22	23	2
	Sikap positif, mampu memahami sisi positif pada hal yang dihadapi.	24,25,26	27,28	5
<b>Spiritual</b>	Yakin pada takdir tuhan	29,30,31	32	4
	Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33,34	35	3
	<b>Jumlah</b>	19	16	35

*Tabel 3. 4 Tabel Blueprint Skala Kepercayaan diri*

## **G. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas merupakan sebuah ukuran yang menunjukkan keandalan atau kesalihan suatu alat ukur. Alat ukur yang kurang valid menunjukkan validitas rendah. Untuk menguji alat ukur dapat dilakukan dengan bantuan spss (*statistical product and service solution*) Machali (2021). Instrument penelitian yang bagus adalah yang dapat mengukur variabel dalam penelitian secara benar dan tepat. Validitas bertujuan pula untuk mengetahui alat yang digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya dari setiap item yang terdapat dalam skala dari setiap variabel. Serta memberikan gambaran terkait pengolahan data dalam pengumpulan data yang dilakukan proses uji validitas menggunakan SPSS versi 29.00 yaitu dengan mengkorelasikan skor item X terhadap skor Y dengan menggunakan rumus korelasi product momen yang diciptakan oleh person.

Dalam mencari validitas dari sebuah item maka peneliti harus mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut jika koefisien antar item dengan total item diatas 0,3 maka item tersebut dinyatakan valid. Namun, sebaliknya jika nilai korelasinya dibawah 0,3 maka item tersebut dinyatakan tidak valid (Azwar, 2018:95) Hasil dari koefisien korelasi selanjutnya dibandingkan dengan korelasi *product moment* pada taraf signifikan 5% apabila r hitung lebih besar dari tabel, maka item tersebut dapat dinyatakan valid. Hasil dari data uji coba skala selanjutnya ditabulasikan untuk mendapatkan hasil hitung uji coba skala melalui bentuan SPSS 29.00 dengan syarat tertentu. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka instrument dikatakan valid, namun apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka instrument bisa dikatakan tidak valid.

a. Hasil uji validitas Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	Item valid	Item gugur
<b>Gejala</b>	Adanya perubahan tingkah laku, gelisah atau tidak tenang. Dengan gejala fisiologis; jantung berdegup kencang, badan gemetar, lesu atau lemas.	1	2
<b>Fisik</b>	Terjadi ketegangan pada otot Pundak atau leher, otot lengan atas, lengan bawah, dan tangan. Serta otot paha dan otot betis.	3,4,5	
	Terjadi perubahan irama nafas	6	7,8
	Tubuh gemetar, kaki terasa berat, badan terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, dan berkeringat dingin.	9	10
<b>Gejala</b>	Gangguan pada perhatian konsentrasi	11,12	
<b>Psikis</b>	Perhatian atlet terpecah karena muncul pikiran negatif mengenai pertandingan Timbulnya rasa hilang harapan dan keyakinan.	13,14	
	Timbul pikiran, dan emosi yang datang tanpa dikehendaki.	15	16
	Perubahan suasana hati yang cepat dan intens.	17	18
	Total	19	20
		13	7

*Tabel 3. 5 hasil uji validitas skala kecemasan*

Berdasarkan tabel 3.5 uji validitas skala kecemasan terhadap 110 responden sebanyak 13 item dinyatakan valid dengan nilai di rentang 0,4-0,6 dan  $\text{sig.}0,000 < 0,05$  sedangkan 7 aitem dinyatakan gugur.

b. Hasil uji validitas Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Item valid	Item gugur
<b>Pemantauan</b>	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran, mengetahui konsekuensi dari setiap tindakan	4,6,10,17,20,22	1,9
<b>Penilaian</b>	Mampu menilai setiap kejadian atau situasi baik secara positif maupun negatif.	7,11,15,18,24	3,14,21
<b>Pengubahan</b>	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Optimis, dan terus berjuang melangkah maju.	2,5,12,16,19,23	8,13
TOTAL		17	7

*Tabel 3. 6 hasil uji validitas skala regulasi emosi*

Berdasarkan tabel 3.6 uji validitas skala regulasi emosi terhadap 110 responden sebanyak 17 item dinyatakan valid dengan nilai di rentang 0,4-0,6 dan  $\text{sig. } 0,000 < 0,05$  sedangkan 7 item dinyatakan gugur.

c. Hasil uji validitas Skala Kepercayaan diri

Aspek	Indikator	Item valid	Item gugur
<b>Tingkah Laku</b>	Keyakinan akan kemampuan diri sendiri	3,4,5,6	<b>1,2</b>
	Sikap penerimaan terhadap kemampuan individu	9,10,11	<b>7,8</b>
	Optimis bertekad dalam menghadapi rintangan	12,14,15,16,17	<b>13</b>
<b>Emosi</b>	Penilaian diri, mampu memahami perasaan sendiri	19,20,21	<b>18</b>
	Mampu mengelola emosi dan perasaannya	22,23	-
	Sikap positif, mampu memahami sisi positif pada hal yang dihadapi.	24,25,26,27,28	-
<b>Spiritual</b>	Yakin pada takdir tuhan	29,31,32	<b>30</b>
	Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	-	<b>33,34,35</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>10</b>

*Tabel 3. 7 hasil uji validitas skala kepercayaan Diri*

Berdasarkan hasil tabel 3,7 uji validitas skala kepercayaan diri terhadap 110 responden sebanyak 10 item dinyatakan valid dengan nilai di rentang 0,3-0,5 dan  $\text{sig.}0,000 < 0,05$  sedangkan 10 item dinyatakan gugur, sehingga total jumlah item yang valid yakni 25.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas bisanya digunakan untuk mencari alat ukur yang dapat dipercaya dan konsisten yang nantinya dapat digunakan sebagai pengumpulan data dalam sebuah penelitian. Reliabilitas dalam penelitian artinya memiliki peranan penting untuk melihat sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam penelitian tetap konsisten meskipun telah diuji secara berulang. Instrument penelitian memiliki tingkat nilai reliabilitas tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut memiliki hasil yang konsisten atau memiliki keajegan terhadap sesuatu yang hendak diukur (Machali, 2021). Rumus yang digunakan dalam melihat reliabilitas adalah *Alpha Cronbach*, dengan ketentuan apabila nilai yang diperoleh mencapai 0,600, maka skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

kriteria uji reliabilitas instrument dengan menggunakan SPSS melalui Teknik *cronbach's alpha* menurut (Darmawan, 2014) adalah sebagai berikut:

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Kategori
Lebih dari atau sama dengan 0,900	<i>Exxellent</i> (Sempurna)
0,800-0,899	<i>Good</i> (Baik)
0,700-0,799	<i>Acceptable</i> (Diterima)
0,600-0,699	<i>Questionable</i> (Dipertanyakan)
0,500-0,59	<i>Poor</i> (Lemah)
Kurang dari 0,500	<i>Unacceptable</i> (Tidak Diterima)

*Tabel 3. 8 Tabel Klasifikasi Nilai Reliabilitas*

Apabila nilai *cronbach's alpha* , 0,7, maka dinyatakan kurang reliabel. Apabila nilai *cronbach's alpha*  $\geq 0,7$ , maka dinyatakan reliabel.

a. Hasil uji reliabilitas skala X dan Y

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
<b>Kecemasan</b>	0.862	13	Reliabel
<b>Regulasi Emosi</b>	0.896	17	Reliabel
<b>Kepercayaan Diri</b>	0.815	25	Reliabel

*Tabel 3. 9 hasil Uji Reliability statistic*

Berdasarkan tabel 3.9 diketahui nilai *Cronbach's Alpha* r> 0,7, berdasarkan hasil uji Reliabilitas pada skala kecemasan, nilai r= 0,862, skala Regulasi Emosi r=0,896 dan skala Kepercayaan Diri 0,815. Dengan demikian, ketiga skala ini dianggap reliabel, yang berarti bahwa setiap item dalam skala tersebut mampu menghasilkan respons yang konsisten dan dapat diandalkan dari para responden.

## H. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh melalui pengumpulan data yang dilakukan dan juga membuat kesimpulan dalam pengolah data dalam penelitian. Analisis dalam sebuah penelitian dapat menggunakan beberapa Teknik dalam pengolahan datanya, yang meliputi:

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi memiliki tujuan untuk mengetahui atau membuktikan apakah data yang terdapat dalam penelitian terhindar dari sampling eror atau tidak. Uji asumsi memiliki beberapa jenis, meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan apakah data yang telah diperoleh dari setiap variabel mempunyai distribusi normal atau tidak. Penelitian ini memakai uji linieritas Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan SPSS 29.00 *for windows* dikarenakan responden berjumlah

lebih dari 50 orang. Apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka data dapat dikatakan mempunyai distribusi normal. Sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data penelitian dapat dikatakan *error*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui atau membuktikan bahwa masing-masing variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan SPSS 29.00 for windows, dengan ketentuan nilai signifikansi  $>0,50$ . Maka dapat dibuat sebuah kesimpulan.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi terdapat korelasi antar variable independen. Salah satu cara mendeteksi ada atau tidaknya gejala multikolinieritas yakni dengan menggunakan metode *tolerance* dan VIF. Menurut Ghazali (2016) menjelaskan bahwa uji multikolinieritas variabel independen harus terbebas dari gejala multikolinieritas, gejala ini ditunjukkan dengan adanya korelasi yang signifikan antar variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas atau tidak adanya gejala multikolinieritas.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode analisis yang peneliti pakai untuk mengambarkan data dari hasil penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah didapatkan peneliti berupa angka. Analisis deskriptif berkaitan dengan kategorisasi data yang bertujuan untuk mengelompokkan individu pada jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang susuai dengan atribut yang diukur. Data mentah yang diperoleh peneliti akan diolah menjadi beberapa tahapan yakni mencari mean, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum dengan bantuan *SPSS 29.0 for windows*. Kategorisasi data tersendiri merupakan klasifikasi data terkait masing-masing subjek dengan disesuaikan dengan norma yang berlaku. Rumus atau norma kategorisasi data, sebagaimana berikut :

No.	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (M+1.SD)$
2	Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$
3	Rendah	$X < (M-1.SD)$

*Tabel 3. 10 Tabel Kategorisasi Data*

### 3. Uji Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2016) analisis regresi linier berganda merupakan regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen. Analisis ini digunakan untuk mencari hubungan  $X_1$  dengan  $Y$  dan  $X_2$  dengan  $Y$ , menggunakan teknik regresi linier berganda. Subjek pada penelitian ini adalah atlet Tae Kwon Do kota Malang.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **A. Tae Kwon Do Kota Malang**

###### **a. Gambaran lokasi penelitian**

Lokasi penelitian ini berada di kota Malang Jawa Timur

###### **b. Waktu dan Tahapan penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di kota Malang. Penyebaran skala penelitian dilakukan kepada setiap atlet Tae Kwon Do di kota Malang dari setiap club atau dojang. Penyebaran data dilakukan sebanyak 5 kali menggunakan google formulir terhitung mulai 04 Juni 2025 hingga 12 Juni 2025 dengan menyebar kuisioner melalui sosial media dengan mengirimkan link google form tersebut ke beberapa media sosial club ataupun dojang Tae Kwon Do kota Malang. Terdapat 110 responden yang menjadi sampel penelitian dengan responden laki-laki berjumlah 49 dan responden perempuan berjumlah 61.

#### **B. Hasil Penelitian**

##### **1. Uji Asumsi**

###### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas ditujukan guna membuktikan apakah data penelitian berdistribusi normal, sehingga mampu difungsikan untuk menghitung statistik parametrik, penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogrov-Sminov Test dengan bantuan SPSS versi 25.00 for windows. Data penelitian dinyatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas menggunakan one sample Kolmogrov Sminov dapat diketahui melalui tabel berikut ini

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N	110	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.96315653
Test Statistic	.055	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	.200 <sup>d</sup>	

*Tabel 4. 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  yang artinya data penelitian berdistribusi normal dengan pengambilan data sebanyak 110 responden. Berdasarkan keputusan signifikansi apabila data dikatakan normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ .

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas ditujukan guna mencari tahu korelasi linier atau tidak linier antar variabel dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan uji linieritas Deviation from Linearity dengan bantuan SPSS 29.00 for windows. Data dapat dinyatakan mempunyai korelasi linier jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Sebagaimana yang dijelaskan pada tabel hasil uji di bawah ini.

Variabel	Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
Regulasi Emosi	0,727	Linier
Kepercayaan Diri	0,127	Linier

*Tabel 4. 2 Hasil Uji Linieritas*

Pada tabel diatas menunjukkan hasil uji linieritas variabel regulasi emosi dengan kecemasan atlet. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi  $0,727 > 0,05$  yang mana dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara kecemasan dan regulasi emosi. Sedangkan variabel kecemasan dan kepercayaan Diri, hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi  $0,127 > 0,05$  yang mana dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara kecemasan dan kepercayaan Diri.

c. Multikolinieritas

Uji multikolinieritas ditujukan guna membuktikan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas yang terkait dalam penelitian ini. Uji multikolinieritas bertujuan untuk melihat adanya model regresi yang ditemukan memiliki korelasi antara variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak adanya korelasi antara variabel bebas atau tidak terjadi multikolinieritas.

Variabel	Tolerance	VIF
Regulasi Emosi	.714	1.400
Kepercayaan Diri	.714	1.400

*Tabel 4. 3 Hasil Uji Multikolinieritas*

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa kedua varibel yakni Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri memperoleh nilai tolerance sebesar 0,714 yang artinya jika nilai tolerance  $0.714 > 0,10$  maka tidak terjadi masalah multikolinieritas. Selain itu, kedua variabel juga memperoleh nilai VIF sebesar 1,400 yang artinya jika nilai VIF  $1,400 < 10$  maka tidak terjadi masalah multikolinieritas. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikoliniritas dalam penelitian ini.

2. Analisis Deskripsi

a. Dekripsi Data Penelitian

Analisis untuk setiap variabel penelitian digunakan untuk melihat rata-rata hitung ( $M$ ), simpangan baku ( $SD$ ), median ( $Me$ ). Tujuan dari analisis deskriptif yakni untuk mendefinisikan kecenderungan sebaran data dari masing-masing variabel penelitian yakni Kecemasan ( $Y$ ), Ragulasi Emosi ( $X1$ ) dan Kepercayaan Diri ( $X2$ ). Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan secara empiric menggunakan *spss 29.0 for windows* Berikut tabel penjelasan hasil deskripsi pada penelitian ini.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	110	33	72	47.06	7.043
Regulasi Emosi	110	37	88	56.81	8.968
Kepercayaan Diri	110	53	120	81.91	8.689
Valid N	110				

*Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian*

Berikut pemaparan dari tabel hasil analisis deskripsi di atas:

- 1) Skor kecemasan mempunyai skor maksimal sebesar 72. Sedangkan skor minimal pada skala kecemasan adalah 33. Selain itu, didapatkan nilai mean pada skala kecemasan sebesar 47,06 serta nilai deviasi bernali 7,043
- 2) Skor regulasi emosi mempunyai skor maksimal 88 dan skor minimal 37. Selain itu, diperoleh nilai mean 56,81 serta nilai standar deviasi bernali 7,043.
- 3) Skor skala kepercayaan Diri mempunyai skor maksimal sebesar 120 dan skor minimal 53. Selain itu, memperoleh skala ini meperoleh mean 81,91 serta nilai standar deviasi bernali 7,043.

#### b. Deskripsi Kategorisasi Data

Hasil skor deskripsi data penelitian difungsikan guna mengetahui kategorisasi data pada penelitian ini dengan mengacu pada norma pengkategorisasian pada tabel dibawah ini.

No.	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (M+1.SD)$
2	Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$
3	Rendah	$X < (M-1.SD)$

*Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi*

Setelah skor dikategorisasikan berdasarkan norma diatas, maka selanjutnya skor akan dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Pengaktegorisasian data dapat dipaparkan sebagai berikut.

### 1) Kecemasan

Taraf kecemasan pada penelitian ini dapat dideskripsikan melalui rumus berikut ini:

- a) Tinggi       $= X > (M+1.SD)$   
                   $= X < (47,06+1.7,043)$   
                   $= X > 54$
- b) Sedang       $= (M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$   
                   $= (47,06-1.7,043) \leq X \leq (47,06+1.7,043)$   
                   $= 40 \leq X \leq 54$
- c) Rendah       $= X < (M-1.SD)$   
                   $= X < (47,06-1.7,043)$   
                   $= X < 40$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, pengkategorisasian data penelitian dapat disimpulkan dalam tabel berikut:

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 54$	50	45,5%
Sedang	$40 \leq X \leq 54$	40	36,4%
Rendah	$X < 40$	20	18,2%
Total		110	100%

*Tabel 4. 6 Kategorisasi data kecemasan*

Berdasarkan tabel uji kategorisasi data penelitian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai kecemasan bertanding tinggi. Selain itu, terdapat 40 responden dengan persentase 36,4% mempunyai kecemasan bertanding sedang dan 20 responden dengan persentase 18,2% mempunyai kecemasan bertanding rendah. Jadi, secara umum dapat diartikan bahwa responden mempunyai taraf kecemasan bertanding sedang hingga tinggi.

## 2) Regulasi Emosi

Taraf regulasi emosi pada penelitian ini dapat dideskripsikan melalui rumus berikut ini:

- a) Tinggi       $= X > (M+1.SD)$   
                   $= X < (56,81+1 \cdot 8,968)$   
                   $= X > 65$
- b) Sedang       $= (M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$   
                   $= (56,81-1 \cdot 8,968) \leq X \leq (56,81+1 \cdot 8,968)$   
                   $= 47 \leq X \leq 65$
- c) Rendah       $= X < (M-1.SD)$   
                   $= X < (56,81-1 \cdot 8,968)$   
                   $= X < 47$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, pengkategorisasian data penelitian dapat disimpulkan dalam tabel berikut:

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 65$	50	45,5%
Sedang	$47 \leq X \leq 65$	33	30,0%
Rendah	$X < 47$	27	24,5%
Total		110	100%

*Tabel 4. 7 Kategorisasi data regulasi emosi*

Berdasarkan tabel uji kategorisasi data penelitian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat 27 responden dengan persentase 24,5% mempunyai regulasi emosi rendah . Selain itu, terdapat 33 responden dengan persentase 30,0% mempunyai regulasi emosi sedang. Serta 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai regulasi emosi yang tinggi. Oleh karena hal tersebut dapat diartikan secara umum bahwa responden mempunyai taraf regulasi emosi sedang hingga tinggi.

### 3) Kepercayaan Diri

Taraf kepercayaan Diri pada penelitian ini dapat dideskripsikan melalui rumus berikut ini:

$$\begin{aligned} \text{a) Tinggi} &= X > (M+1.SD) \\ &= X < (81,91+1. 8,689) \\ &= X > 90 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b) Sedang} &= (M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD) \\ &= (81,91-1.8,689) \leq X \leq (81,91+1. 8,689) \\ &= 73 \leq X \leq 90 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c) Rendah} &= X < (M-1.SD) \\ &= X < (81,91-1.8,689) \\ &= X < 73 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil uji perhitungan diatas, pengkategorisasian data penelitian dapat disimpulkan dalam tabel berikut:

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 90$	32	29,1%
Sedang	$73 \leq X \leq 90$	43	39,1%
Rendah	$X < 73$	35	31,8%
Total		110	100%

*Tabel 4. 8 Kategorisasi data kepercayaan diri*

Pada tabel uji kategorisasi data penelitian diatas memaparkan bahwa terdapat 32 responden dengan persentase 29,1% mempunyai kepercayaan diri tinggi, 43 responden dengan persentase 39,1% mempunyai kepercayaan diri sedang dan 35 responden dengan persentase 31,8% mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Secara umum dapat diartikan bahwa taraf kepercayaan diri atlet rendah hingga sedang.

c. Aspek Pembentuk X dan Y

1) Aspek Pembentuk Utama Variabel Kecemasan

**Correlations**

		Fisik	Psikis	Total Y
Fisik	Pearson Correlation	1	.681**	.900**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	110	110	110
Psikis	Pearson Correlation	.681**	1	.932**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	110	110	110
Total Y	Pearson Correlation	.900**	.932**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	110	110	110

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4. 9 Correlation Y

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients	R Square	t	Sig.
		Beta			
1	(Constant)		1.000	26.761	.000
	Fisik	.496		13.765	.000
	Psikis	.594		16.240	.000

a. Dependent Variable: Total Y

Tabel 4. 10 Prosentase Aspek Y

Untuk mengetahui prosentase tiap aspek menggunakan rumus

Standarized Coefficient x Pearson correlation (2-tailed) x 100%

Aspek	Coefficients*Correlation*100%	Percent
Fisik	0.900*0,496*100	44,64
Psikis	0,932*0,594*100	55,36
		100%

Pada variable kecemasan terdapat dua aspek yakni aspek fisik dan aspek psikis. Kontribusi kedua aspek kecemasan tersebut memberikan kontribusi 44,64% aspek fisik dan 55,36% aspek psikis pada tingginya kecemasan atlet Tae Kwon Do kota Malang. Aspek fisik memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan aspek fisik.

2) Aspek Pembentuk Utama Variabel Regulasi Emosi

**Correlations**

		Pemantauan	Penilaian	Pengubahan	Total X
Pemantauan	Pearson Correlation	1	.742 **	.773 **	.937 **
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110
Penilaian	Pearson Correlation	.742 **	1	.641 **	.860 **
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	110	110	110	110
Pengubahan	Pearson Correlation	.773 **	.641 **	1	.904 **
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	110	110	110	110
Total X	Pearson Correlation	.937 **	.860 **	.904 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Tabel 4. 11Correlation X1*

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients	R Square	t	Sig.
		Beta			
1	(Constant)			15.055	.000
	Pemantauan	.403	1.000	11.900	.000
	Penilaian	.308		8.826	.000
	Pengubahan	.396		10.971	.000

a. Dependent Variable: Total X

*Tabel 4. 12 Prosentase Aspek X1*

Untuk mengetahui prosentase tiap aspek menggunakan rumus

*Standarized Coefficient x Pearson correlation (2-tailed) x 100%*

Aspek	Coefficients*Correlation*100%	Percent
Pemantauan	0.937*0,403*100	37,76
Penilaian	0.860*0,308*100	26,48
Pengubahan	0,904*0,396*100	35,79
		100%

Variabel regulasi emosi terdiri dari tiga aspek yakni pemantauan, penilaian dan pengubahan. Ketiga aspek ini memberikan sumbangsih sebesar 37,76% untuk aspek pemantauan, 26,48% untuk aspek penilaian dan 35,79% untuk aspek pengubahan. Aspek yang memiliki nilai paling tinggi yakni aspek pemantauan pada tingkat regulasi emosi atlet Tae Kwon do kota Malang.

### 3) Aspek Pembentuk Utama Variabel Kepercayaan Diri

#### **Correlations**

		Tingkah Laku	Emosi	Spiritual	Total X2
Tingkah Laku	Pearson Correlation	1	.602**	.288**	.912**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.000
	N	110	110	110	110
Emosi	Pearson Correlation	.602**	1	.559**	.859**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	110	110	110	110
Spiritual	Pearson Correlation	.288**	.559**	1	.559**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000		.000
	N	110	110	110	110
Total X2	Pearson Correlation	.912**	.859**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Tabel 4. 13 Correlation X2*

#### **Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Standardized Coefficients		t	Sig.
		Beta	R Square		
1	(Constant)			15.110	.000
	Tingkah Laku	.632	1.000	26.996	.000
	Emosi	.390		14.738	.000
	Spiritual	.159		69.477	.000

a. Dependent Variable: Total X2

*Tabel 4. 14 Prosentase Apek X2*

Untuk mengetahui prosentase tiap aspek menggunakan rumus  
*Standarized Coefficient x Pearson correlation (2-tailed) x 100%*

<b>Aspek</b>	<b>Coefficients*Correlation*100%</b>	<b>Percent</b>
Tingkah laku	0,912*0,632*100	57,63
Emosi	0,859*0,390*100	33,50
Spiritual	0,559*0,159*100	8,88
100%		

Variabel kepercayaan diri pada aspek tingkah laku memiliki kontribusi sebesar 57,63%, pada aspek emosi berkontribusi sebesar 33,50% dan aspek spiritualitas berkontribusi sebesar 8,8%. Aspek tingkah laku memiliki nilai tertinggi pada variable kepercayaan diri atlet Tae kwon Do kota Malang.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas secara simultan dan parsial terhadap variabel terikat. Berikut hasil dari uji regresi linier berganda:

#### a. Uji Simultan (Uji Pengaruh Variabel X Terhadap Variabel Y)

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1398.907	2	699.453	27.828	<.001 <sup>b</sup>
Residual	2438.083	97	25.135		
Total	3836.990	99			

*Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil uji analisis uji yang menunjukkan variabel bebas keseluruhan. Secara keseluruhan terdapat pengaruh antara ragulasi emosi dan percaya diri terhadap kecemasan bertanding atlet dengan nilai F sebesar 27,828 dan nilai signifikansi 0,01. Hasil data tabel tersebut model Regresi dinyatakan FIT jika Nilai Sig (<0,05), dan dari data diatas nilai Sig sebesar 0,001

artinya ( $<0,05$ ) dan nilai Fhitung (27,828) lebih besar dari nilai Ftabel ( $>3,09$ ). Maka, Variabel Independen berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap Variabel Dependen. Oleh karena hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, bahwa regulasi emosi dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do Kota Malang.

b. Koefisiensi determinasi *R Square* (Prosentase Pengaruh Variabel X Terhadap variabel Y)

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.604 <sup>a</sup>	.365	.351		5.013

a. Predictors: (Constant), PERCAYA DIRI (X2), REGULASI EMOSI (X1)

Tabel 4. 16 uji *R Square*

Dari data diatas diketahui nilai koefisien determinasi yang dihasilkan nilai *R square* sebesar 0,365. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya regulasi emosi dan kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 36,5% dan 63,5% sisanya di pengaruhi oleh faktor lain selain dari regulasi emosi dan kepercayaan diri.

c. Uji Parsial (Uji t /Pengaruh Variabel X1 Terhadap Variabel Y dan Variabel X2 Terhadap Variabel Y)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	32.981	5.354		6.160	<.001
	REGULASI EMOSI (X1)	.429	.062	.599	6.897	<.001
	PERCAYA DIRI (X2)	.006	.039	.013	.151	.880

Tabel 4. 17 Uji Parsial

Dari data diatas dapat dilihat nilai Sig Variabel Regulasi Emosi (X1) sebesar 0,01 ( $<0,05$ ) dan nilai t hitung(6,897) lebih besar dari t tabel ( $>1,987$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 berpengaruh signifikan terhadap variabel Y.

Nilai Sig.Variabel Kepercayaan Diri sebesar 8,80 ( $>0,05$ ) dan nilai t hitung (0,151) lebih kecil dari t tabel ( $<1,987$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel X2 atau kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Variabel Y. Dari uji pasrsial diketahui bahwa variabel X1 berpengaruh terhadap Y dengan besaran korelasi koefisien sebesar 0,599 yang berarti variabel regulasi emosi menyumbang sebesar 35,5% dan kepercayaan Diri dengan besaran korelasi koefisien sebesar 0,013 yang berarti variabel kepercayaan diri menyumbang sebesar 2,9% terhadap variabel kecemasan bertanding atlet.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat kecemasan bertanding atlet Tae kwon Do kota Malang

Kecemasan yakni reaksi emosi menghadapai hal yang biasanya dianggap sebagai ancaman dan tidak menyenangkan, dalam kondisi tersebut individu yang mengalami tidak mengerti ataupun mengetahui secara jelas dimana sumbernya Jamshidi (2011). Kecemasan yakni reaksi situasional ketegangan atau rangsangan stress Husdarta (2010). Geist (Gunarsa,2008) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah ketengasan mental individu yang mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis atau tubuh menjadi lemah, lelah berlebih, disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan.

Gejala kecemasan yang sering diketahui yaitu fisik dan psikis, dimana hal tersebut perlu menjadi perhatian oleh atlet juga pelatih. Gunarsa (2008) menjelaskan terkait gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 yakni fisik dan psikis. Gejala fisik dapat berupa perubahan tingkah laku, sulit tidur, gelisah dan tidak tenang, terjadi peregangan pada otot-otot tertentu, leher, Pundak, perut dan lainnya. Terjadi perubahan irama nafas dimana tiba-tiba merasa sesak, terjadi kontraksi otot disekitar leher. Gejala psikis dapat

berupa gangguan konsentrasi, emosi yang berubah cepat, menurunnya rasa percaya diri. Ravaie (2006) menjelaskan bahwa faktor psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet yang menurun, yaitu persaan jemuhan, tertekan, stress, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang dapat dikategorikan menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah, terdapat 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai kecemasan bertanding tinggi. Selain itu, terdapat 40 responden dengan persentase 36,4% mempunyai kecemasan bertanding sedang dan 20 responden dengan persentase 18,2% mempunyai kecemasan bertanding rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa secara perbandingan tingkat kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do di Kota Malang berada dalam kategori tinggi. Kecemasan atlet Tae Kwon Do masuk pada kategori tinggi berdasarkan data empirik penghitungan nilai maximum, minimum, mean dan standar deviasi. Data hasil penelitian tersebut dihitung untuk menentukan skor dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Aspek yang paling berpengaruh pada variabel kecemasan yakni aspek psikis dengan prosentase 55,36% dan aspek fisik dengan prosentase sebesar 44,64%. Aspek psikis merupakan perasaan yang timbul dalam diri atlet saat mengalami kecemasan dalam suatu pertandingan diamanat atlet merasa khawatir yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi atau tidak fokus, bingung dan takut. Salah satu pemicu pecahnya konsentrasi yakni terprovokasi oleh teriakan penonton dan penilaian bahwa lawan tandingnya lebih baik dari pada dirinya. Aspek fisik berkaitan dengan respon tubuh saat mengalami kecemasan dimana tanda yang dapat dilihat bahkan oleh orang luar. Respon fisik tubuh saat mengalami kecemasan berupa rasa mual, keringat dingin, detak jantung yang lebih cepat dibandingkan biasanya. Kondisi fisik lainnya dapat berupa kaku pada bagian otot, gemetar, dan dada terasa sesak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permana and Priambodo, 2022) yang menyatakan faktor intrinsik seperti pemikiran

negatif, rasa puas diri dan suasana hati sebesar memberikan kontribusi 72,2% terhadap kecemasan bertanding atlet. Penelitian oleh Febiaji (2014) aspek psikis seperti terprovokasi oleh penonton sehingga mengakibatkan hilangnya konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 97,85% terhadap kecemasan bertanding atlet. Hasil penelitian (Zainuddin and Firdaus, 2022) menyatakan bahwa mental *toughness* atau keunggulan psikologi yang memungkinkan atlet mampu berpikir positif, realistik, dan tenang meskipun dalam keadaan tertekan oleh lawan menyumbangkan pengaruh sebesar 33,5% terhadap performa tanding atlet.

## 2. Tingkat regulasi emosi atlet Tae Kwon Do kota Malang

Regulasi emosi atlet merujuk pada bagaimana kemampuan atlet dalam mengelola serta merespons emosi yang mereka hadapi secara efektif mulai selama latihan maupun saat pertandingan. Regulasi emosi yang buruk dapat berpengaruh negatif pada atlet, baik dari semakin tingginya kecemasan ataupun menurunkan performanya saat bertanding. Pelatihan yang cenderung menekankan kondisi fisik dan bahkan penambahan latihan fisik dari mulai kelincahan, kecepatan dan strategi. Pelatihan secara psikologis diabaikan oleh para pelatih padahal kondisi psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet (Kiswatoro, 2016).

Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan oleh individu baik secara sadar maupun tidak sadar agar dapat mengurangi, ataupun menguatkan satu astau beberapa pengalaman emosi yang dirasakan oleh individu (Gros,2014). Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat regulasi emosi pada atlet Tae Kwon Do kota Malang dapat dikategorikan menjadi tiga yakni rendah, sedang, dan tinggi. terdapat 27 responden dengan persentase 24,5% mempunyai regulasi emosi rendah . Selain itu, terdapat 33 responden dengan persentase 30,0% mempunyai regulasi emosi sedang. Serta 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai regulasi emosi yang tinggi .Hal tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi atlet Tae Kawon Do kota Malang berada pada kategori tinggi.

Regulasi emosi atlet dinyatakan rendah karena berdasarkan norma kategorisasi responden yang memiliki total nilai kurang, rata-rata, ataupun tinggi dari hasil penghitungan dikategorikan berdasarkan penjelasan di atas. Berdasarkan data aspek regulasi emosi yang memiliki kontribusi paling tinggi pada atlet Tae Kwon Do kota Malang yakni aspek pemantauan sebesar 37,76% hal tersebut berkaitan dengan kemampuan atlet dalam menetukan tindakan yang sesuai dalam menghadapi emosinya. Atlet mampu menetukan tindakan saat ia merasa kesal, kecewa, sedih.

Aspek pengubahan dengan kontribusi sebesar 35,79% pada aspek pengubahan atlet mampu menjadikan emosi negatif yang muncul menjadi emosi positif untuk optimis dan melangkah maju. Ketika ia mengalami suatu kondisi yang membuat atlet merasa bahwa lawan mainnya lebih baik ia menjadikan hal tersebut sebagai bahan evaluasi untuk lebih baik kedepannya. Aspek penilaian berkontribusi sebesar 26,48% pada regulasi emosi atlet Tae Kwon do, aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai kejadian baik secara negatif maupun positif. Kemampuan atlet dalam hasil pertandingan, penilaian pada performa pertandingannya, serta evaluasi dalam dalam pertandingan yang dilakukan oleh atlet.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Raihan (2023) dengan skala regulasi emosi yang sama menyatakan bahwa aspek pemantauan memberikan kontribusi yang lebih besar pada regulasi emosi atlet kemudian disusul oleh aspek penilaian dan pengubahan. Hal tersebut berarti bahwa atlet sudah mampu untuk melihat sumber emosinya. Pada penelitian lain oleh (Rosita et al. 2025) menyatakan bahwa aspek pemantauan atau Monitor emosi memberikan pengaruh sebesar 70,4% kemudian Panilaian atau evaluasi emosi sebesar 55,6% dan aspek pengubahan atau modifikasi emosi sebesar 70,4% pada regulasi emosi atlet.

### 3. Tingkat kepercayaan diri atlet Tae Kwon Do kota Malang

Berdasarkan hasil data penelitian penghitungan norma kategorisasi jawaban responden menghasilkan nilai untuk mengkategorikan berapa atlet yang masuk pada kategori tinggi, sedang, dan rendah menghasilkan bahwa,

terdapat 32 responden dengan persentase 29,1% mempunyai kepercayaan diri tinggi, 43 responden dengan persentase 39,1% mempunyai kepercayaan diri sedang dan 35 responden dengan persentase 31,8% mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut memperlihatkan bahwa secara perbandingan tingkat kepercayaan diri atlet Tae Kwon Do kota Malang berada pada kategori sedang.

Kontribusi aspek kepercayaan diri tingkah laku sebesar 57,63%, indikator dalam aspek tersebut yakni keyakinan akan kemampuan diri sendiri dimana atlet yang percaya diri yakin akan kemampuan hasil latihannya. Menerima kemampuan dan optimis untuk hasil terbaik dalam pertandingan. Kontribusi aspek emosi pada kepercayaan diri atlet 33,50%, aspek ini berkaitan dengan memahami perasaan, mengelola emosi, dan sikap positif pada apa yang dialami dalam pertandingan. Aspek spiritual kontribusi sebesar 8,88%, aspek ini merupakan keyakinan pada takdir dan meyakini bahwa hasil pertandingan adalah takdir serta menjadikannya bahan evaluasi untuk memiliki tujuan hidup yang positif.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Febiaji (2014) menyatakan pikiran negatif seperti kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan rasa cemas memberikan kontribusi sebesar 79,57% pada kecemasan bertanding atlet. (Permana and Priambodo, 2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat percaya diri memberikan pengaruh sebesar 76,94% terhadap kecemasan bertanding atlet, seperti aspek kontrol diri memberikan sumbangsih sebesar 10,29%, lama bertanding 9,73% latihan keras sebesar 11,47% dan keyakinan spiritual sebesar 10,48% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti target dan tujuan serta gengsi diri.

Kepercayaan diri atlet merupakan hal penting untuk mendukung performa atlet dalam bertanding. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat seorang atlet lebih yakin akan kemampuannya baik saat berlatih ataupun bertanding (Sakti & Rozali,2015). Pada penelitian ini menunjukkan kepercayaan diri atlet Tae

kwon Do kota Malang berada pada kategori sedang. Hal tersebut perlu menjadi perhatian untuk mengoptimalkan kepercayaan diri atlet sehingga dapat bertanding dengan lebih optimal.

Sieler (Alias & Hafir, 2009) kepercayaan diri yakni karakter dari individu yang memungkinkan untuk memiliki pandangan positif atau realistik pada dirinya sendiri ataupun dalam kondisi yang dihadapi. Aspek kepercayaan diri yakni perasaan aman, mempunyai ambisi, yakin akan kemampuan diri, serta orientasi pada diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan modal dasar setiap individu untuk terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dirinya.

#### 4. Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dilihat nilai Sig Variabel Regulasi Emosi (X1) sebesar 0,01 ( $<0,05$ ) dan nilai t hitung(6,897) lebih besar dari t tabel ( $>1,987$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. Dari uji pasrsial diketahui bahwa variabel X1 berpengaruh terhadap Y dengan besaran korelasi koefisien sebesar 0,599 yang berarti variabel regulasi emosi menyumbang sebesar 35,5%. Hasil analisisi menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Anggraini et al., (2021) tentang Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar membuktikan bahwa regulasi emosi mempengaruhi kecemasan atlet saat bertanding sebesar 19,5%.

Menurut Durand & Barlow (2006) individu yang mengalami kecemasan atau gangguan suasana hati hal tersebut disebabkan oleh penurunan regulasi emosi. Penelitian oleh Tortella-Feliu et al., (2010) menjelaskan terkait strategi regulasi emosi yang tidak tepat dapat menimbulkan kecemasan dan deperesi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif individu dalam bertahan dan mengatur respon

emosi agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (Putri & Handayani, 2020).

Individu yang mampu mengelola emosi mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan dengan sulit mengelola regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses secara sadar dalam pengelolaan dan pengubahan emosi dan berkaitan erat dengan kesehatan mental. Penelitian menemukan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi dengan kecemasan ujian, dimana regulasi emosi dapat mengurangi tingkat kecemasan individu dikarenakan peristiwa yang menimbulkan stress dan mendorong adaptasi psikologis individu yang baik (Liu et al. 2021)

##### 5. Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang

Angelis (2001) menjelaskan terkait kepercayaan diri yakni berawal dari tekad untuk diri sendiri dalam melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk berani menghadapi tantangan hidup. Penelitian oleh (Ava, Thabranie Rinal, 2019) menunjukkan terdapat korelasi antara kepercayaan diri atlet dan kecemasan bertanding atlet dimana semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka semakin rendah kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Wali Siddiq et al., (2024) menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan penurunan kecemasan kecemasan diri atlet. Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian ini.

Dari data penelitian Nilai Sig.Variabel Kepercayaan Diri sebesar 8,80 ( $>0,05$ ) dan nilai t hitung (0,151) lebih kecil dari t tabel ( $<1,987$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel X2 atau kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Variabel Y. Variabel kepercayaan Diri dengan besaran korelasi koefisien sebesar 0,013 yang berarti variabel kepercayaan diri menyumbang sebesar 2,9% terhadap variabel

kecemasan bertanding atlet. Hubungan yang terbentuk antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding atlet termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal ini dapat dilihat dari porelahan ( $r$ ) 0,13. Selain itu nilai koefisiensi korelasi parsial yang bertanda positif menunjukkan arah hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri bersifat positif.

Dengan demikian kepercayaan diri memiliki hubungan positif yang sangat rendah dan tidak signifikan dengan kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang. Hal tersebut dapat dikatakan pula bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang. Kepercayaan diri yang tinggi belum tentu tingkat kecemasan menghadapi pertandingan juga tinggi. Demikian pula sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah belum tentu tingkat kecemasan menghadapi pertandingan juga rendah. Tidak signifikannya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan bertanding dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi hubungan langsung antara kedua variabel. Atlet mungkin masih merasa cemas sebelum atau selama pertandingan, meskipun mereka merasa yakin dengan kemampuan mereka.

#### 6. Pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang

Berdasarkan hasil uji analisis data model regresi variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri nilai signifikansi  $0,01 < 0,05$ . Artinya hipotesis penelitian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan variabel Independen (regulasi emosi dan kepercayaan diri) berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap Variabel Dependend (kecemasan). Selain itu, didapat nilai  $R\ square$  sebesar 0,365. Maka dapat disimpulkan bahwa sumbangan pengaruh variabel independent (regulasi emosi dan kepercayaan diri) terhadap varaiabel dependen

(kecemasan) secara simultan (bersama-sama) memberikan pengaruh sebesar 36.5%.

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) termasuk salah satu kecemasan dalam beberapa tahun terakhir yang telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga. *Competitive anxiety* yakni reaksi emosional negatif saat atlet merasa harga dirinya terancam, menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, ia kan selalu mengingat kemampuan penampilannya yang pada akhirnya berdampak pada perilaku bertanding (Smith, Smoll, &Schutz, 1990). Lazarus (Ananda, Kusuma, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki dua pengertian yakni, kecemasan merupakan bentuk respon *unpleasant affective state* atau suatu keadaan perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan tidak menyenangkan tersebut ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah, bingung, dan tertekan sehingga sulit dijelaskan. Dan kecemasan merupakan sebagai situasi yang mendorong individu dalam mengatasi masalah.

Emosi termasuk salah satu aspek psikologis yang erat kaitannya dengan atlet, emosi merupakan gejala fisiologi yang berdampak pada persepsi, tingkah laku, dan sikap yang menjadi penggerak dalam diri manusia meliputi perubahan yang bersifat mendalam (Haq,2017). Emosi atau perasaan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Berbagai emosi yang muncul seperti sedih, marah, rasa cemas, Bahagia, khawatir berpengaruh pada kondisi fisiologi seperti denyut jantung, peredaran darah, kaku atau ketegangan otot, serta pernafasan (Kiswanto, 2016). Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan individu baik secara sadar maupun tidak sadar agar dapat mengurangi ataupun menguatkan beberapa pengalaman emosi yang dirasakan (Gros, 2014).

Fatimah (2006) mengungkapkan pengertian dari kepercayaan diri yakni sikap yang memberikan kemampuan pada individu dalam mengembangkan persepsi positif pada dirinya didalam lingkungannya

ataupun pada situasi yang dihadapi. Lauster (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya, bebas dalam melakukan hal yang disukai, serta bertanggung jawab pada perbuatan yang dilakukan, memiliki pribadi yang hangat dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dilakukan oleh Putri & Handayani (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Namun, hasil uji parsial penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian oleh (Putri et al. 2015) dimana pada penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara regulasi emosi dan kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Pada peneltian tersebut regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhdapa kecemasan atlet panahan dan kepercayaan diri berpengaruh signifikan negatif terhadap kecemasan atlet panahan. Pada penelitian ini regulasi emosi berpengaruh signifikan positif dan kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan pada atlet Tae kwon do kota Malang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dimana data responden yang diujikan adalah data keseluruhan atlet Tae kwon do kota Malang tanpa adanya uji beda baik dari segi gender maupun kelas pertandingan dalam olahraga beladiri Tae Kwon Do itu sendiri. Uji beda tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian dimana terdapat perbedaan tingkatan dalam setiap variabel pada atlet laki-laki dan perempuan. Perbedaan kelas pertandingan antara kyourugi dan pamsae juga akan menghasilkan tingkatan variabel yang berbeda pula.

## **BAB V** **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data penelitian yang berjudul pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet tae kwon do kota Malang, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang pada penelitian ini berada pada kategori tinggi, 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai kecemasan bertanding tinggi. 40 responden dengan persentase 36,4% mempunyai kecemasan bertanding sedang dan 20 responden dengan persentase 18,2% mempunyai kecemasan bertanding rendah. Maksudnya dari 110 orang atlet Tae Kwon Do kota Malang 50 diantaranya memiliki kecemasan tinggi.
2. Tingkat regulasi emosi pada atlet Tae Kwon Do kota Malang dapat dikategorikan menjadi tiga yakni rendah, terdapat 27 responden dengan persentase 24,5% mempunyai regulasi emosi rendah . Selain itu, terdapat 33 responden dengan persentase 30,0% mempunyai regulasi emosi sedang. Serta 50 responden dengan persentase 45,5% mempunyai regulasi emosi yang tinggi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi atlet Tae Kwon Do kota Malang berada pada kategori tinggi.
3. Tingkat kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do kota Malang yakni berada pada kategori sedang, terdapat 32 responden dengan persentase 29,1% mempunyai kepercayaan diri tinggi, 43 responden dengan persentase 39,1% mempunyai kepercayaan diri sedang dan 35 responden dengan persentase 31,8% mempunyai kepercayaan diri yang rendah.
4. Terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap kecemasan bertanding atlet Tae Kwon Do kota Malang yakni sebesar 0,01 ( $<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan. Jika, regulasi emosi meningkat maka variabel Y juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Regulasi emosi memberikan sumbangsih 35,5% pada kecemasan bertanding atlet.

5. Terdapat pengaruh tidak signifikan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding. Nilai Sig. Variabel Kepercayaan Diri sebesar 8,80 ( $>0,05$ ) dan nilai t hitung (0,151) lebih kecil dari t tabel ( $<1,987$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel X2 atau kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Variabel Y. Kepercayaan memberikan sumbangsih sebesar 2,9% pada kecemasan bertanding atlet.
6. Terdapat pengaruh signifikan secara simultan atau bersama-sama pada variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet yaitu sebesar 36,5%. Regulasi emosi dan kepercayaan diri secara bersama-sama mempunyai pengaruh pada variabel kecemasan bertanding atlet.

## B. Saran

1. Bagi Atlet
  - a. Pada kecemasan bertanding atlet aspek psikis memberikan kontribusi besar pada atlet tae kwon do kota Malang sehingga para atlet perlu meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Pada aspek regulasi emosi pemantauan memberikan kontribusi besar yang menandakan atlet mampu menemukan sumber emosinya. Namun, walaupun telah menemukan sumber dan mengubah emosi, atlet kurang mampu menilai atau mengevaluasi emosi tersebut sebagai bentuk emosi positif ataupun negatif. Sehingga perlu bagi atlet untuk meningkatkan pemahaman emosi yang dirasakannya.
  - b. Pada kepercayaan diri aspek dengan nilai terendah yakni aspek spiritual, hal tersebut menunjukkan bahwa atlet kurang memiliki keyakinan dan mempertanyakan akan takdir dari hasil pertandingan yang ia dapatkan. Namun, dalam aspek tingkah laku atlet telah cukup yakin akan kemampuan dirinya dalam bertanding, Sehingga, atlet perlu meningkatkan spiritualitas untuk lebih menerima hasil pertandingan dikarenakan buruk baiknya hasil merupakan modal pengalaman untuk melangkah menuju pertandingan yang lebih baik.

c. Diharapkan Hasil dari penelitian ini memberikan informasi kepada atlet agar lebih memahami dan memperhatikan faktor mental terhadap dirinya sehingga lebih baik dalam mengontrol kecemasan agar dapat bertanding dengan maksimal dan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

## 2. Bagi *Club* dan *Dojang*

Diharapkan penelitian ini menjadi media informasi yang memberikan wawasan lebih pada *club-club* ataupun *dojang* tempat berlatih atlet memperhatikan terkait kesehatan mental atlet agar mereka mampu mengontrol serta memahami tips menanggulangi gejala-gejala kecemasan saat akan bertanding. Serta hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu penunjang untuk mengetahui aspek yang berkaitan dengan kecemasan, regulasi emosi dan kepercayaan diri sebagai bahan evaluasi para atlet lebih diperhatikan oleh *club* dan *dojang* dalam mensejahterakan atletnya bukan hanya dalam segi latihan fisik melainkan juga psikis dan mental atlet.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti yang mengangkat topik yang sama dapat dikembangkan dengan variabel-variabel yang lebih luas sesuai dengan perkembangan zaman yang berlangsung. Melakukan uji beda gender dan kelas pertandingan. Serta menambahkan subjek penelitian dari cabang olahraga yang berbeda sehingga mampu memperluas area kajian tentang pengaruh regulasi emosi dan kepercayaan diri pada atlet olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, And Meilida Eka Sari. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited By N. Saputra. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aditia, Desy Anggar. 2015. "Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015." *E-Jurnal Physical Education* 4(12):2251–59.
- Afta, Mylsidayu. 2015. "Psikologi Olahraga." *Ilara* 2(2):25–26.
- Al-Habsy, Wafiq Zakiah Rismawati, Yos Wandik, Miftah Fariz Prima Putra, Friska Sari Gracia Sinaga, Saharuddin Ita, Tri Setyo Guntoro, And I. Putu Eka Wijaya Putra. 2023. "Tingkat Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada Atlet Taekwondo." *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 22(4):262. Doi: 10.20527/Multilateral.V22i4.16471.
- Alias, Maizam. Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir. 2009. The Relationship Between Academic Self-Confidence And Cognitive Performance Among Engineering Students. *Simposium*. Johor: University Tun Hussein Onn Malaysia.
- Alifi, M. Z., And A. Widodo. 2022. "Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Kompetitif Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 1–8.
- Alkhofiyah, Mufydatush Sholihah. 2021. "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidance)." *Al Ghazali* 4(1):30–45. Doi: 10.52484/AI\_Ghazali.V4i1.197.
- Alwin, Syahida, Widya Putri, Hubungan Antara, Kepercayaan Diri, D. A. N. Regulasi, Emosi Terhadap, Syahida Alwin, And Widya Putri. 2020. "Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak Relationship Between Self-Confidence And Emotional Regulation On Anxiety Among Karate Athletes In The City Of Demak Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi P." 000:201–10.
- Ananda, Kusuma, And Muhammad Muhyi. 2024. "Prestasi Di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya Dalam Rangka Persiapan Kejuaraan Tingkat Kota Se-Surabaya." 138–48.
- Anggraini, Dewi, Nurul Khumaerah, And Aswar. 2021. "Efek Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo Di Kota Makassar." *Psyche 165 Journal* 14(4):336–41. Doi: 10.35134/Jpsy165.V14i4.134.
- Angelis, B.D., (2002). *Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Anggota IKAPI, Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud (Yogyakarta: Kanisius, 2006),87

Annisa, Dona Fitri, And Ifdil Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5(2):93. Doi: 10.24036/02016526480-0-00.

Anon. 2010. "Kecemasan Tinggi Membuat Atlet Indonesia Gagal Raih Target." *Bola.Net*, November.

Arifa & Miranda (2013) Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Fakultas Psikologi UI.

Arum, Annisa Etika, Muhammad Khumaedi, And Endang Susilaningsih. 2022. "Pengembangan Instrumen Penilaian Domain Afektif (Sikap) Kepercayaan Diri Pada Siswa." *Jurnal Basicedu* 6(3):5467–74. Doi: 10.31004/Basicedu.V6i3.3203.

Avan, Thabran Rinal. 2019. "Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd/Mi Tahun 2019."

Azwar, Saifuddin. 1999. *Metode Penelitian*. 1st Ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Banafsaj, Aguardien Puristin, And Ghazali Rusyid Affandi. 2023. "Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupaten Pasuruan." 9:177–89.

Biddle, S.J.H., & Mutrie. N. (2001). *Psychology Of Physical Activity: Determinant, Well-Being And Interventions*, (2nd Edition).Routledge Co. Madison Avenue.

Chaplin, J. P. 2011. Kamus Lengkap Psikologi, Ed.1. Cetakan XV. Ahli Bahasa : Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers.

Cashmore, Ellis. 2008. *Sport And Exercise Psychology: The Key Concepts Second Edition And Applications, Sixth Edition*. New York. McGraw-Hill.

Darmawan, Deni. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited By P. Latifah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Darmawan, Rinaldy Risa. 2021. "Pengaruh Dukungan Orang Tua Dan Peran Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Bola Voli 'Club Bravo Jombang' Disusun Oleh : Rinaldy Risa Darmawan."

Deni, Amandha Unzilla, And Ifdil. 2016. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Amandha* 2(2):43–52.

Dewandari, Brigitta Adelia. 2020. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. 1st Ed. Edited By Y. Nursetyawathi. Jakarta: PT Mediantra Semesta.

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). Psikologi Abnormal. Pustaka Pelajar

- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik. Bandung : Pustaka Setia.
- Febiaji. 2014. "Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas Xiii Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan."
- Gail W. Stuart. (2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Greenberg, M.A., & Stone , A.A. (1992). Emotional Disclosure About Traumas And Its Relation To Health: Effect Of Previous Disclosure And Trauma Seve-Rity. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(1), 75-84.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. (2nd Ed.). New York : Guilford Publications. Halimatussadiyah, L., & Jannah, M. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Konsentrasi Pada Atlet UKM Menembak UNESA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3). <Https://Doi.Org/10.26740/Cjpp.V6i3.29492>
- Gross,J.J.2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, S.D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi .Jakarta: Gunung Mulia.
- Halgin, R. P. & Whitbourne, S. K. (2010). *Abnormal Psychology. Clinical Perspective On Psychology Disorders* (6thed.). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Hanim, Lailatul Muarofah. N.D. "Jurnal Penelitian Psikologi." 3441(2011).
- Hasmarlin, Hanum, And Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019. "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15(2):148. Doi: 10.24014/Jp.V15i2.7740.
- Haq, I. (2017). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan (Doctoral Dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Hidayah, Rifa, And Fuji Astutik. 2020. *Pola Pengasuhan Ayah Perspektif Psikologi Dan Islam*. 1st Ed. Edited By F. Astutik. Malang: UIN Maliki Press.
- Hidayati, Sif'atur Rif'ah Nur, And Siti Ina Savira. 2021. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(03):1–11.
- Hi, Choi Hong. 2023. "Tae Kwon Do." *Wikipedia The Free Encyclopedia*. Retrieved (<Https://en.wikipedia.org/wiki/Taekwondo#:~:text=Taekwondo%20is%20characterized%20by%20its,to%20the%20head%2C%20or%20both.>).
- Hilmy, Nur Afifah, Muya Barida, And Niken Susilowati. 2022. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling

- Kelompok Dengan Teknik Coping Di SMK Sakti Gemolong.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(4):2739–47.
- Hindiari, Yuandika, And Himawan Wismanadi. 2022. “Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(01):179–86.
- Husdarta, And Riduwan. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Iwanda, Dessya Fitri, And Bayu Sekar Larasati. 2024. “Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Di Lampung.” 1(3):263–72.
- Jefrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, B. G. (2008). Abnormal Psychology In A Changing World. Pearson Eduvation, Inc.
- Keolahragaan, Fakultas Ilmu, and Universitas Negeri Yogyakarta. n.d. “Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact Dan Non Body Contact.” 33(1):50–62.
- Kharisma, Edvin Nur. 2023. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Klub Lemkari Ngawi Gemilang.”
- Kiswantoro, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1). <Https://Doi.Org/10.24176/Jkg.V2i1.560>
- Kliwon, Wiwik Setyaningsih, And Endah Widhiastuti. 2022. “The Effect Of Emotional Regulation Activation On Sports Achievements Of Npc Disability Athlets, Surakarta City.” *Medical Journal Of Nusantara (MJN)* 1(1):11–19.
- Kumala, Kinanti Hanum, And Ira Darmawanti. 2022. “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9(3):19–29.
- Kurnia. 2021. “Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir Indah.” *Jurnal Ilmiah* 14(1):62–73.
- Kusuma, Rosa Tiara, Program Studi Psikologi, And Universitas Negeri Yogyakarta. 2020. “Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran.” 2(2016):183–90.
- Liloi, Delvi Kristanti, Tri Murtono, And Didik Purwanto. 2023. “Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis.” *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(1):36–43. Doi: 10.55933/Pjga.V4i1.670.
- Loveyama, Sunanto Agga, And Achmad Widodo. 2020. “Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi

Tahun 2019.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(4):99–106.

- Liu, Yuguo, Haiyan Pan, Runhuang Yang, Xingjie Wang, Jiawei Rao, Xingshan Zhang, And Congcong Pan. 2021. “The Relationship Between Test Anxiety And Emotion Regulation: The Mediating Effect Of Psychological Resilience.” *Annals Of General Psychiatry* 20(1):1–9. Doi: 10.1186/S12991-021-00360-4.
- Machali, Imam. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Manah, Agviananda Condroning, And Miftakhul Jannah. 2020. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet TAEKWONDO Di Mojokerto.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 7(4):155–60.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. 1990. Competitive Anxiety In Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mawardah, Mutia, And MG Adiyanti. 2014. “Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying.” *Jurnal Psikologi* 41(1):60. Doi: 10.22146/Jpsi.6958.
- Meilia, A., And Z. Rahmat. 2022. “Survei Kecemasan Atlet Bulutangkis Remaja Pada Saat Menjelang Pertandingan Di Pb. Pasha Jaya.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 3(September).
- Nisa, Khoirul, And Miftakhul Jannah. 2021. “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(3):36–45.
- Oktavia, Andryanna Carey, And Miftakhul Jannah. 2023. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pelajarandryanna Carey Oktavia1, Miftakhul Jannah21, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia2, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri S.Pdf.” 75–87.
- Permana, Dwinda Abi, and Anung Priambodo. n.d. “Kecemasan Dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan.” 7:4–12.
- Pradipta, Galih Dwi. 2007. “Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding.”
- Purborini, Utami, And Frieda NRH. 2016. “Kecemasan Bertanding Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih: Studi Pada Atlet Pencak Silat Se-Kota Semarang.” *Jurnal EMPATI* 5(1):91–95. Doi: 10.14710/Empati.2016.14992.
- Putri, F., K. Wardani, S. M. Karini, And N. A. Karyanta. 2015. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi

- Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional.” *Candrajiwa* 4:133–47.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88–97.
- Qodariah, Laila, Lucia Voni Pebriani, And Rezki Ashriyana. 2022. *Memahami Manusia: Perkembangan Emosi Pada Bayi Dan Anak*. 1st Ed. Edited By F. Ariyanti. Bandung: P.T Alumni.
- Rachmawati, Lina Putri, Suci Murti Karini, And Aditya Nanda Priyatama. 2009. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret ( UKM INKAI UNS ).”
- Rahman, Agus Abdul. 2017. *Metode Penelitian Psikologi Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. 2nd Ed. Edited By E. Kuswandi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offsey.
- Raihan, Yusuf. 2023. “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Teamwork Skill Atlet Sepak Bola Junior.” (19410219).
- Raiky. N.D. “Kuis Ala Menpora Dito Soal Cabor Unggulan DBON Dan Hadiah Papan Catur Yang Punya Makna Mendalam.” *Kemenpora.Go.Id*. Retrieved ([Https://Www.Kemenpora.Go.Id/Detail/4191/Kuis-Ala-Menpora-Dito-Soal-Cabor-Unggulan-Dbon-Dan-Hadiah-Papan-Catur-Yang-Punya-Makna-Mendalam#:~:Text=Adapun Cabang Prioritas DBON Diantaranya,%2C Pencak Silat%2C Dan Dayung.](https://Www.Kemenpora.Go.Id/Detail/4191/Kuis-Ala-Menpora-Dito-Soal-Cabor-Unggulan-Dbon-Dan-Hadiah-Papan-Catur-Yang-Punya-Makna-Mendalam#:~:Text=Adapun Cabang Prioritas DBON Diantaranya,%2C Pencak Silat%2C Dan Dayung.)).
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. 1st Ed. Jakarta: Pustaka Pupuler Obor.
- Ravaie, Y. R. F. (2006). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rifai, Muh. Ekhsa. 2019. *Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dalam Kecemasan Matematika*. 2nd Ed. Edited By E. Supatmi. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Robozza, Claudio, Milena Morano, Laura Bortoli, And Montse C.Ruiz. 2023. “Kebutuhan Psikologis Dan Emosi Dasar Atlet: Peran Penilaian Ulang Kognitif.” Doi: <Https://Doi.Org/10.3389%2Ffpsyg.2023.1205102>.
- Rosita, Milenia, Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan, and Universitas Sultan. 2025. “REGULASI EMOSI PADA ATLIT CRICKET DI PROVINSI BANTEN.” 10(1).
- Sabilla, Jenny Indra, And Miftakhul Jannah. 2017. “Intimasi Pelatih-Atlet Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri Jenny Indra Sabilla, Dan Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya.”

7(2):123–29.

- Safitri, Agnes, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, And Universitas Negeri Surabaya. 2019. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo Miftakhul Jannah.” (1989):51–58.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri  
Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*13(1), 26–33.
- Saputri, I.K. E.,& Sugiariyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalrydengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sharma, Ashish, Vishal Madaan, And Frederick D. Petty. 2016. “Latihan Untuk Kesehatan Mental.” *National Institutes Of Health*. Doi: 10.4088/Pcc.V08n0208a.
- Singgih D. Gunarso. (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Paraktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement And Correlates Of Sportspecific Cognitive And Somatic Trait Anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280.  
<Https://Doi.Org/10.1080/08917779008248733>.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA,CV.
- Supriaten, Eva. 2020. “Pengaruh Cedera Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung.” 7(September):122–38.
- Susilarini, Tanti. 2022. “Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.” *Jurnal Ikraith Humaniora* 6(1):88–93.
- Tamminen, Katherine A., Jeemin Kim, Chad Danyluk, Carolyn E. Mcewen, R. Christopher, D. Wagstaff, And Svenja A. Wolf. 2021. “Psychology Of Sport & Exercise The Effect Of Self- And Interpersonal Emotion Regulation On Athletes ’ Anxiety And Goal Achievement In Competition.” *Psychology Of Sport & Exercise* 57:102034. Doi: 10.1016/J.Psychsport.2021.102034.
- Taylor, S. E. 2006. “Health Psychology. Singapore: Mc.Graw Hill. Inc.”
- Triana, Jessi, Sapto Irawan, And Yustinus Windrawanto. 2019. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018.” *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 15 No. 2, Desember 2019* 15(2):452–61. Doi: <Https://Doi.Org/10.24114/Konseling.V15i2.16194>.

- Thompson, G. Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. New York: Ohn Willey Sons, Inc. New York, 19.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. Monographs Of The Society For Research In Child Development, 59.
- Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé Albert, A. (2010). Relationships Between Negative Affectivity, Emotion Regulation, Anxiety, And Depressive Symptoms In Adolescents As Examined Through Structural Equation Modeling. *Journal Of Anxiety Disorders*, 686–693. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Janxdis.2010.04.012>
- Triyono, And Muh. Ekhsa. Rifai. 2018. *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Edited By K. Pratiwi. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Usman, Jamal, And Argantos. 2020. “Jurnal Performa Olahraga.” *Jurnal Performa Olahraga* 5(1):18–25.
- Weinberg, R,S, & Gould, D. (2007). Foundation Of Sport And Exercise Psychology. United States Of America. Curier Companies, Inc
- Widyana, Alifa Inggit, And Robertus Budi Sarwono. 2023. “Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa.” 5:26–32.
- Widyanti, Intan Tania, Deden Akbar Izzuddin, And Qorry Armen Gemael. 2023. “Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga Aafi Kabupaten Bogor.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 4(3):300–310.
- Yulianto, Fitri, And H. Fuad Nashori. 2006. “Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Taekwondo DIY.” *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3(1):55–62.
- Zainuddin, Kurniati, and Faradillah Firdaus. 2022. “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Makassar.” 2(6):171–77.
- Zainul Arifin, Made Agus Dharmadi, And Ketut Chandra Adinata Kusuma. 2023. “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Futsal Akademi Semarapura United.” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 8(1):48–54. Doi: 10.36526/Kejaora.V8i1.2374.
- Zr, Nadia. 2025. “No Title.” *Wikipedia The Free Encyclopedia*. Retrieved (<Https://id.wikipedia.org/wiki/Panahan>).
- Zulni, Lainatussyifa, And Koentjoro Koentjoro. 2019. “Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo.” *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)* 3(1):14. Doi: 10.22146/Gamajpp.42776.

# **LAMPIRAN**

*Lampiran 1 Skala Penelitian kecemasan*

**Assalamualaikum Wr.Wb**

Perkenalkan Nama Saya Anita Ratna Sari Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yang sedang melakukan penelitian tugas akhir dengan judul "**Pengaruh Regulasi Emosi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Tae Kwon Do Kota Malang**". Hasil kuesioner ini tidak untuk dipublikasikan melainkan untuk kepentingan penelitian semata yang akan dijamin kerahasiannya.

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah butir pernyataan yang tertera dan jawab sesuai dengan pilihan anda
2. Kuesioner ini diberikan pada atlet Tae Kwon Do kota Malang dengan syarat: Aktif mengikuti kejuaraan hingga 2025, mengikuti kejuaraan lebih dari 1 kali, dan berusia mulai dari 17-24 tahun.

**Keterangan Poin**

**SS** : Sangat Setuju  
**S** : Setuju  
**TS** : Tidak Setuju  
**STS** : Sangat Tidak Setuju

Demikian yang dapat saya sampaikan atas kesedian dan partisipasinya saya ucapan terimakasih.

**Wassalamualaikum Wr.Wb**

### Skala Kecemasan Atlet

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya merasa gugup saat akan bertanding				
2	Saya tidak merasa gemetar, lesu, dan jantung berdetak				
3	Saat saya berjalan ke lapangan, otot paha dan otot				
4	Otot lengan atas, lengan bawah tangan, otot paha dan otot betis saya masih kaku walau sudah				
5	Badan saya terasa cepat pegal saat bertanding				
6	Dada saya terasa sesak sebelum bertanding				
7	Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding				
8	Saya tidak merasa sesak atau sulit bernafas ketika				
9	Tangan saya berkeringat dingin, ketika akan				
10	Detak jantung saya terasa stabil				
11	Saya mudah terprovokasi teriakan penonton				
12	Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar				
13	Saya tidak percaya diri saat bertanding				
14	Saya merasa tidak mampu mempraktikkan teknik-teknik yang diberikan pelatih				
15	Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding				
16	Saya selalu bersemangat saat bertanding				
17	Saya sering tidak mengikuti instruksi dan arahan coach				
18	saya tetap tenang saat pertandingan walau terdesak				
19	Saya sangat bersemangat pada masa latihan. Namun,				
20	Saya selalu bersemangat pada setiap momen				

*Lampiran 2 Skala Penelitian regulasi emosi*

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya dapat meredakan perasaan kesal saat saya kalah dalam pertandingan				
2	Saya sulit menghilangkan perasaan tersinggung ketika diremehkan orang lain				
3	Saya mampu memahami bahwa pelatih menegur saya yang kurang optimal dalam latihan				
4	Saya kurang mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati saya ketika saya merasa kecewa,				
5	Saya merasa tidak percaya diri ketika bertanding dalam kejuaraan berskala nasional dan				
6	Saya kurang bisa mempertimbangkan solusi dengan resiko paling kecil, ketika saya				
7	Saya kurang mengerti kenapa saat saya sudah berusaha				
8	Saya mampu menganggap teguran pelatih sebagai motivasi untuk mempraktekkan materi latihan lebih baik lagi				
9	Saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika saya mengalami kegagalan				
10	Saya kurang bisa mengerti apa yang harus saya perbaiki setelah melakukan kesalahan dalam pertandingan				
11	Saya tidak mengerti apa yang membuat performa bermain saya menurun				
12	saya sulit menghilangkan perasaan kecewa setelah mengalami kegagalan				
13	Saya termotivasi untuk menunjukkan kemampuan saya ketika orang lain meremehkan saya				
14	Saya mampu memahami ketika wasit memberikan gam-jeom karena saya melanggar peraturan				
15	Saya sulit memahami apa tujuan pendukung lawan melakukan tindakan yang menjatuhkan				
16	Saya sulit mengurangi perasaan tidak percaya diri ketika melihat kemampuan orang lain yang lebih baik				
17	Setelah mengalami kekalahan, saya merasa kecewa hingga sulit mengatur strategi pertandingan baru				
18	Saya tidak dapat memahami apa yang menyebabkan pelatih menegur saya				
19	saya sulit menerima kekecewaan kalah dalam pertandingan dan cenderung berkrut-krut dalam kesedihan				
20	saya kurang mampu mengendalikan kekecewaan hasil pertandingan sehingga tidak				
21	Saya dapat mengerti bahwa ketika saya kurang maksimal dalam bertanding karena saya kurang maksimal dalam				
22	Saya mudah putus asa dan tidak mampu bangkit setelah kegagalan				
23	Saya kurang bisa meredakan perasaan panik ketika lawan jauh lebihnya dibandingkan saya				
24	Saya kurang mengerti apa yang menyebabkan saya kalah dalam pertandingan				

### Lampiran 3 Skala Penelitian kepercayaan Diri

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya yakin dapat bertanding dengan kemampuan saya sendiri				
2	Saya yakin untuk menunjukkan kemampuan saya dalam pertandingan				
3	Saya selalu siap dalam menghadapi pertandingan				
4	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
5	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam				
6	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik dari pada orang lain				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Saat kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
10	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
12	Saat akan bertanding saya optimis akan menang				
13	Hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik dari usaha yang telah saya lakukan				
14	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
15	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
16	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
17	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
18	Saya sudah berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
19	Saya yakin bahwa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan dari pada tidak mengikutinya sama sekali				
20	Saya tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya tidak layak ikut bertanding				
22	Saya mampu tenang dan fokus dalam menghadapi pertandingan				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu dalam mengoptimalkan kemampuan yang saya miliki				
25	Saya yakin latihan yang baik dan sesuai berpengaruh dalam hasil pertandingan				
26	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi dari evaluasi yang diberikan				
27	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
28	Saya merasa jika teman saya menang dan saya kalah				
29	Saat kalah dalam sebuah pertandingan hal tersebut merupakan yang terbaik untuk saya				
30	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
31	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, hal tersebut merupakan jalan yang diberikan Tuhan untuk memotivasi dalam mengoptimalkan kemampuan saya				
32	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
33	Mengalami atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
35	Hidup saya menjadi tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				

#### Lampiran 4 Hasil uji Validitas Skala Kecemasan

Variabel		<i>Pearson Correllation</i>	Keputusan
Item01	Pearson Correlation	.426**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item02	Pearson Correlation	0.148	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.122	
	N	110	
Item03	Pearson Correlation	.613**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item04	Pearson Correlation	.601**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item05	Pearson Correlation	.445**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item06	Pearson Correlation	.626**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item07	Pearson Correlation	0.027	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.781	
	N	110	
Item08	Pearson Correlation	0.027	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.778	
	N	110	
Item09	Pearson Correlation	.485**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item10	Pearson Correlation	0.012	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.898	
	N	110	
Item11	Pearson Correlation	.549**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item12	Pearson Correlation	.614**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item13	Pearson Correlation	.686**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item14	Pearson Correlation	.530**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item15	Pearson Correlation	.618**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item16	Pearson Correlation	-.221**	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.02	
	N	110	
Item17	Pearson Correlation	.429**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item18	Pearson Correlation	0.027	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.78	
	N	110	
Item19	Pearson Correlation	.602**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item20	Pearson Correlation	-0.133	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.166	
	N	110	

## Lampiran 5 Hasil uji Validitas Skala Regulasi Emosi

	Variabel	Pearson Correlation	Keputusan
Item01	Pearson Correlation	.195*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.041	
	N	110	
Item02	Pearson Correlation	.466**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item03	Pearson Correlation	0.016	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.867	
	N	110	
Item04	Pearson Correlation	.562**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item05	Pearson Correlation	.517**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item06	Pearson Correlation	.546**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item07	Pearson Correlation	.447**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item08	Pearson Correlation	0.025	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.797	
	N	110	
Item09	Pearson Correlation	-0.123	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.199	
	N	110	
Item10	Pearson Correlation	.661**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item11	Pearson Correlation	.626**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item12	Pearson Correlation	.635**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item13	Pearson Correlation	0.022	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.819	
	N	110	
Item14	Pearson Correlation	-0.046	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.634	
	N	110	
Item15	Pearson Correlation	.532**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item16	Pearson Correlation	.686**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item17	Pearson Correlation	.647**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item18	Pearson Correlation	.605**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item19	Pearson Correlation	.623**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item20	Pearson Correlation	.691**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item21	Pearson Correlation	0.104	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.279	
	N	110	
Item22	Pearson Correlation	.666**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item23	Pearson Correlation	.562**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item24	Pearson Correlation	.538**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	

## Lampiran 6 Hasil uji Validitas Skala Kepercayaan Diri

	Variabel	Pearson Correlation	Kepuasan
Item01	Pearson Correlation	.231	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.015	
	N	110	
Item02	Pearson Correlation	.212*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.026	
	N	110	
Item03	Pearson Correlation	.303**	VALID
	Sig. (2-tailed)	0.001	
	N	110	
Item04	Pearson Correlation	.427**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item05	Pearson Correlation	.395**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item06	Pearson Correlation	.419**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item07	Pearson Correlation	.0172	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.073	
	N	110	
Item08	Pearson Correlation	.199*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.037	
	N	110	
Item09	Pearson Correlation	.440**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item10	Pearson Correlation	.397**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item11	Pearson Correlation	.484**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item12	Pearson Correlation	.413**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item13	Pearson Correlation	.258**	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.007	
	N	110	
Item14	Pearson Correlation	.390**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item15	Pearson Correlation	.380**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item16	Pearson Correlation	.543**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item17	Pearson Correlation	.500**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item18	Pearson Correlation	.233*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.014	
	N	110	
Item19	Pearson Correlation	.341**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item20	Pearson Correlation	.434**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item21	Pearson Correlation	.441**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item22	Pearson Correlation	.324**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item23	Pearson Correlation	.418**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item24	Pearson Correlation	.277**	VALID
	Sig. (2-tailed)	0.004	
	N	109	
Item25	Pearson Correlation	.309**	VALID
	Sig. (2-tailed)	0.001	
	N	110	
Item26	Pearson Correlation	.279**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item27	Pearson Correlation	.462**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item28	Pearson Correlation	.417**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item29	Pearson Correlation	.352**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item30	Pearson Correlation	.228*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.012	
	N	110	
Item31	Pearson Correlation	.320**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item32	Pearson Correlation	.365**	VALID
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	110	
Item33	Pearson Correlation	.224*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.019	
	N	110	
Item34	Pearson Correlation	.209*	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.028	
	N	110	
Item35	Pearson Correlation	.292**	GUGUR
	Sig. (2-tailed)	0.002	
	N	110	

*Lampiran 7 Hasil uji Reliabilitas Kecemasan*

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
Cases	Valid	N	%	Cronbach's	N of Items
				Alpha	
Cases	Valid	110	100.0	.862	13
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0		
	Total	110	100.0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

*Lampiran 8 Hasil uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi*

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
Cases	Valid	N	%	Cronbach's	N of Items
				Alpha	
Cases	Valid	110	100.0	.898	17
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0		
	Total	110	100.0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

*Lampiran 9 Hasil uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri*

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
Cases	Valid	N	%	Cronbach's	N of Items
				Alpha	
Cases	Valid	110	100.0	.815	25
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0		
	Total	110	100.0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

*Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas*

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.96315653
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.049
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.636
	99% Confidence Interval	Lower Bound .623
		Upper Bound .648

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1314643744.

*Lampiran 11 Hasil Uji Linieritas*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3365.080	32	105.159	3.966	<.001
		Linearity	2691.199	1	2691.199	101.506	<.001
		Deviation from Linearity	673.881	31	21.738	.820	.727
	Within Groups		2041.475	77	26.513		
		Total	5406.555	109			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	2340.794	27	86.696	2.319	.002
		Linearity	978.502	1	978.502	26.172	<.001
		Deviation from Linearity	1362.293	26	52.396	1.401	.127
	Within Groups		3065.760	82	37.387		
		Total	5406.555	109			

*Lampiran 12 Hasil Uji Multikolinieritas*

Model	B	Std. Error	Coefficients <sup>a</sup>		Collinearity Statistics		
			Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance
1	(Constant)	12.711	4.618		2.752	.007	
	Regulasi Emosi	.526	.063	.669	8.284	<.001	.714 1.400
	Kepercayaan Diri	.055	.065	.068	.837	.404	.714 1.400

a. Dependent Variable: Kecemasan

*Lampiran 13 Hasil uji Kategorisasi data*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	110	33	72	47.06	7.043
Regulasi Emosi	110	37	88	56.81	8.968
Kepercayaan Diri	110	53	120	81.91	8.689
Valid N (listwise)	110				

a. Kategorisasi Data Kecemasan

Kat.Kecemasan					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid 1	20	18.2	18.2	18.2	
2	40	36.4	36.4	54.5	
3	50	45.5	45.5	100.0	
Total	110	100.0	100.0		

b. Kategorisasi Data Regulasi Emosi

Kat.RegulasiEmosi					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid 1	50	45.5	45.5	45.5	
2	33	30.0	30.0	75.5	
3	27	24.5	24.5	100.0	
Total	110	100.0	100.0		

c. Kategorisasi Data Kepercayaan Diri

Kat.PercayaDiri					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	35	31.8	31.8	31.8
	2	43	39.1	39.1	70.9
	3	32	29.1	29.1	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Lampiran 14 Uji Hipotesis Analisis Regresi Linier Berganda

a. Uji Simultan (F)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1398.907	2	699.453	27.828	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	2438.083	97	25.135		
	Total	3836.990	99			

a. Dependent Variable: KECEMASAN(Y)

b. Predictors: (Constant), PERCAYA DIRI (X2), REGULASI EMOSI (X1)

b. Koefisiensi Determinasi R Square

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.604 <sup>a</sup>	.365	.351	5.013	

a. Predictors: (Constant), PERCAYA DIRI (X2), REGULASI EMOSI (X1)

c. Uji Parsial (T)

Model		Coefficients <sup>a</sup>					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	32.981	5.354			6.160	<.001
	REGULASI EMOSI (X1)	.429	.062	.599		6.897	<.001
	PERCAYA DIRI (X2)	.006	.039	.013		.151	.880

a. Dependent Variable: KECEMASAN(Y)

*Lampiran 15 Uji Korelasi dan Prosentase Aspen Pembentuk X dan Y*

a. Variabel Kecemasan (Y)

Correlations					
		Fisik	Psikis	Total Y	
Fisik	Pearson Correlation	1	.681**	.900**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	
	N	110	110	110	
Psikis	Pearson Correlation	.681**	1	.932**	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	
	N	110	110	110	
Total Y	Pearson Correlation	.900**	.932**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		
	N	110	110	110	

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	1.000 <sup>a</sup>	1.000	1.000	.000	

a. Predictors: (Constant), Psikis, Fisik

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	20.000	.000		265859513.761	.000
	Fisik	1.000	.000	.496	137166651.765	.000
	Psikis	1.000	.000	.594	164362049.240	.000

a. Dependent Variable: Total Y

b. Variabel Regulasi Emosi (X1)

**Regulasi Emosi**

**Correlations**

		Pemantauan	Penilaian	Pengubahan	Total X
Pemantauan	Pearson Correlation	1	.742**	.773**	.937**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110
Penilaian	Pearson Correlation	.742**	1	.641**	.860**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	110	110	110	110
Pengubahan	Pearson Correlation	.773**	.641**	1	.904**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	110	110	110	110
Total X	Pearson Correlation	.937**	.860**	.904**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 <sup>a</sup>	1.000	1.000	.000

a. Predictors: (Constant), Pengubahan, Penilaian, Pemantauan

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	20.000	.000		15.055	.000
	1.000	.000	.403	11.900	.000
	1.000	.000	.308	8.826	.000
	1.000	.000	.396	10.971	.000

a. Dependent Variable: Total X

c. Variabel Kepercayaan Diri (X2)

**Kepercayaan Diri**

**Correlations**

		Tingkah Laku	Emosi	Spiritual	Total X2
Tingkah Laku	Pearson Correlation	1	.602**	.288**	.912**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.000
	N	110	110	110	110
Emosi	Pearson Correlation		.602**	1	.559**
	Sig. (2-tailed)		.000		.000
	N	110	110	110	110
Spiritual	Pearson Correlation		.288**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	
	N	110	110	110	110
Total X2	Pearson Correlation		.912**	.859**	.559**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 <sup>a</sup>	1.000	1.000	.000

a. Predictors: (Constant), Spiritual, Tingkah Laku, Emosi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.000	.000		
	Tingkah Laku	1.000	.000	.632	.000
	Emosi	1.000	.000	.390	.000
	Spiritual	1.000	.000	.159	.000

a. Dependent Variable: Total X2

## Lampiran 16 Data Skala Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	3	4	2	1	1	1	3	4	4	4	3	1	3	3	1	4	1	4	4	4	55
2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	4	4	4	41	
3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	48	
4	2	4	1	1	1	2	1	4	4	1	4	1	3	2	1	3	2	3	1	3	48
5	3	1	1	1	1	2	2	1	4	4	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	42
6	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	44
7	2	2	1	1	1	4	1	4	3	3	2	2	1	1	1	4	1	4	1	4	45
8	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	48	
9	4	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	44
10	3	2	1	1	1	2	2	4	3	2	3	2	2	1	1	4	1	1	4	4	47
11	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	60
12	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	61
13	2	1	2	2	2	1	4	3	1	3	2	2	2	2	4	2	3	2	1	43	
14	3	3	1	1	2	1	3	3	4	2	1	2	2	3	1	4	2	3	2	3	46
15	4	3	1	1	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	50
16	3	2	1	3	3	2	4	4	4	2	1	1	2	1	1	4	1	2	1	4	46
17	1	4	1	1	1	1	3	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	43
18	4	1	1	1	1	3	2	3	4	4	4	2	1	1	1	3	1	3	3	46	
19	3	3	2	1	1	4	1	4	3	2	3	1	1	1	1	3	3	2	3	45	
20	4	1	1	1	2	3	3	4	3	3	1	1	2	1	1	4	1	3	1	4	44
21	3	2	1	1	1	2	2	4	4	1	3	3	2	3	4	1	3	2	2	3	49
22	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	4	2	3	47	
23	3	3	1	1	1	1	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	52	
24	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	4	1	3	1	4	41
25	4	2	3	3	4	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	61
26	4	4	2	2	1	2	3	2	4	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	4	54
27	1	4	1	2	4	1	4	4	1	2	1	1	1	2	1	4	2	2	1	4	43
28	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	4	2	2	4	46	
29	2	3	1	2	3	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	2	4	1	4	45
30	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	50
31	4	2	1	1	1	1	4	4	4	2	3	2	1	1	2	4	1	4	2	3	47
32	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	47	
33	3	2	1	1	1	3	4	2	4	3	1	2	1	1	1	2	1	4	2	1	41
34	3	2	1	1	1	3	1	4	1	2	2	1	2	2	2	4	3	3	2	45	
35	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	44
36	4	2	1	2	2	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	4	50	
37	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	55	
38	4	2	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	3	62	
39	3	2	3	1	1	4	1	2	3	2	3	1	1	2	4	4	2	2	1	3	45
40	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	44	
41	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	4	2	3	2	4	45
42	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	4	49	
43	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	52	
44	4	1	1	1	1	1	4	4	1	3	2	1	1	2	1	3	2	4	1	2	40
45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	48
46	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	4	3	2	3	2	3	2	50	
47	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	1	2	4	1	3	2	51	
48	3	4	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	4	35
49	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2	2	3	2	3	51
50	3	1	1	2	1	1	5	3	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	4	44	
51	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	50	
52	2	3	2	2	3	2	5	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	47	
53	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	49	
54	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	55	
55	4	2	2	2	2	3	5	3	3	2	1	3	2	2	2	4	3	2	2	50	
56	3	3	2	2	3	2	5	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	51	
57	3	1	2	2	2	4	4	3	3	2	1	2	2	2	2	4	1	3	3	50	
58	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	44	
59	3	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	43	
60	3	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	51	
61	3	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	51	
62	3	5	4	2	1	4	2	3	4	1	1	4	2	1	4	3	2	3	2	52	
63	4	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	1	2	1	1	2	3	1	4	46	
64	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	44		
65	3	2	1	1	2	3	4	3	2	1	2	1	3	3	4	2	2	1	3	47	
66	3	1	2	1	1	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	46	
67	1	5	2	1	1	1	4	3	4	2	1	4	2	1	2	1	4	2	3	46	
68	3	2	1	1	1	1	5	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	4	39		
69	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	41		
70	4	1	2	2	2	4	3	2	3	1	1	3	3	4	1	1	3	2	3	50	
71	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3	1	1	3	2	4	2	2	3	54		
72	3	2	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	3	3	2	2	3	5	44		
73	4	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	5	51	
74	4	5	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	2	4	1	1	4	2	4	48	
75	2	3	2	1	1	1	4	3	4	2	1	3	2	1	1	4	2	3	4	47	
76	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	1	3	1	2	2	4	2	4	44		
77	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	4	2	3	2	2	52	
78	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	1	3	2	46	
79	3	2	1	1	2	1	3	3	4	3	1	1	2	1	2	4	1	3	2	44	
80	2	3	3	2	2	1															

## Lampiran 17 Data Skala Regulasi Emosi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
1	4	4	4	1	1	3	3	4	4	1	1	2	0	0	1	4	1	1	1	0	4	1	1	1	56
2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	1	0	3	1	3	1	52	
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	58	
4	4	1	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	4	1	2	1	2	1	4	2	2	2	57	
5	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	2	3	58	
6	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	58	
7	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	4	1	1	4	52
8	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	64	
9	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	51
10	3	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	3	3	2	1	3	2	2	3	1	1	1	1	56
11	2	4	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	62	
12	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	71	
13	3	2	3	2	2	2	1	4	3	2	2	4	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	25	
14	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	55	
15	4	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	59	
16	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	72	
17	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	51	
18	2	2	4	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	62	
19	3	2	4	1	2	2	3	3	1	3	0	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	54	
20	4	3	5	4	1	3	1	2	4	4	1	1	1	0	4	3	2	1	1	1	4	1	1	58	
21	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	1	1	1	4	1	1	60	
22	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	60	
23	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	55	
24	3	2	3	4	3	1	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	52	
25	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	50	
26	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	57	
27	3	1	4	3	1	3	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	48	
28	3	2	3	4	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	58	
29	4	1	4	3	3	5	3	2	4	4	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	53	
30	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	71	
31	0	3	3	3	3	3	0	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	65	
32	1	0	4	3	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	48	
33	2	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	48	
34	3	2	2	4	2	1	3	5	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	3	4	2	3	3	66	
35	2	3	5	4	1	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	1	1	1	59	
36	3	5	4	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	1	59	
37	2	1	4	3	3	1	5	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	53	
38	5	3	2	3	2	2	5	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	72	
39	4	5	4	3	2	1	5	4	3	2	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	58	
40	5	3	5	4	2	2	5	3	3	2	3	4	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	64	
41	3	5	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	66	
42	4	2	3	5	2	2	5	3	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	58	
43	3	5	6	4	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	65	
44	3	5	6	2	4	2	1	4	4	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	3	2	1	55	
45	3	2	2	3	3	3	5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	63	
46	4	5	3	2	3	2	5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	68	
47	3	4	3	2	2	2	5	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	60	
48	2	1	3	2	1	1	5	3	4	4	3	2	3	3	3	4	1	1	2	1	1	4	1	60	
49	1	2	1	1	2	1	1	3	3	1	3	3	2	4	3	3	4	2	5	3	2	3	3	61	
50	3	5	2	1	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	4	1	1	1	1	3	1	1	2	59	
51	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	58	
52	5	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	55	
53	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	54	
54	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	62	
55	4	3	4	2	3	5	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68	
56	3	1	2	1	2	2	1	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	255	
57	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	1	1	1	4	1	59	
58	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	55		
59	3	4	4	1	1	3	1	4	4	3	3	2	4	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	60	
60	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	57		
61	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	58		
62	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	61	
63	1	3	4	1	2	2	2	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	1	1	4	2	4	1	54	
64	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	71	
65	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
66	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	63	
67	1	2	3	4	1	1	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	54	
68	3	1	4	4	1	1	2	4	4	4	2	1	2	3	4	1									

*Lampiran 18 Data Skala Kepercayaan Diri*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Jumlah
1	4	4	4	1	1	2	4	6	1	4	6	4	6	4	3	1	4	6	1	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	100				
2	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	91				
3	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	90				
4	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	98				
5	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	88				
6	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	92				
7	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	92				
8	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	99				
9	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	92				
10	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	87				
11	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	114				
12	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	89				
13	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	90				
14	2	2	2	1	1	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	80			
15	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	100				
16	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	100				
17	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
18	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	110				
19	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	93				
20	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	99				
21	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
22	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	103				
23	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	138				
24	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
25	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
26	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	100				
27	1	1	1	1	1	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	85			
28	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	97				
29	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
30	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
31	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
32	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	89				
33	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
34	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
35	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	87				
36	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	89				
37	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	102				
38	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	101				
39	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
40	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
41	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	110				
42	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	95				
43	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
44	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
45	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	91				
46	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	94				
47	3	3	3	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	103				
48	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	96				
49	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	93				
50	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1	1	4	99				
51	4	4	4	2	2	4	4	6	2	4	6	4	6	4	3	1	4	6	2	1	2	4	6	4	6	4	2	4	1</							