

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA  
ATLET TENIS DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**MONY KRISTI HARIANJA**

**18.860.0441**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
2024**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)15/5/24

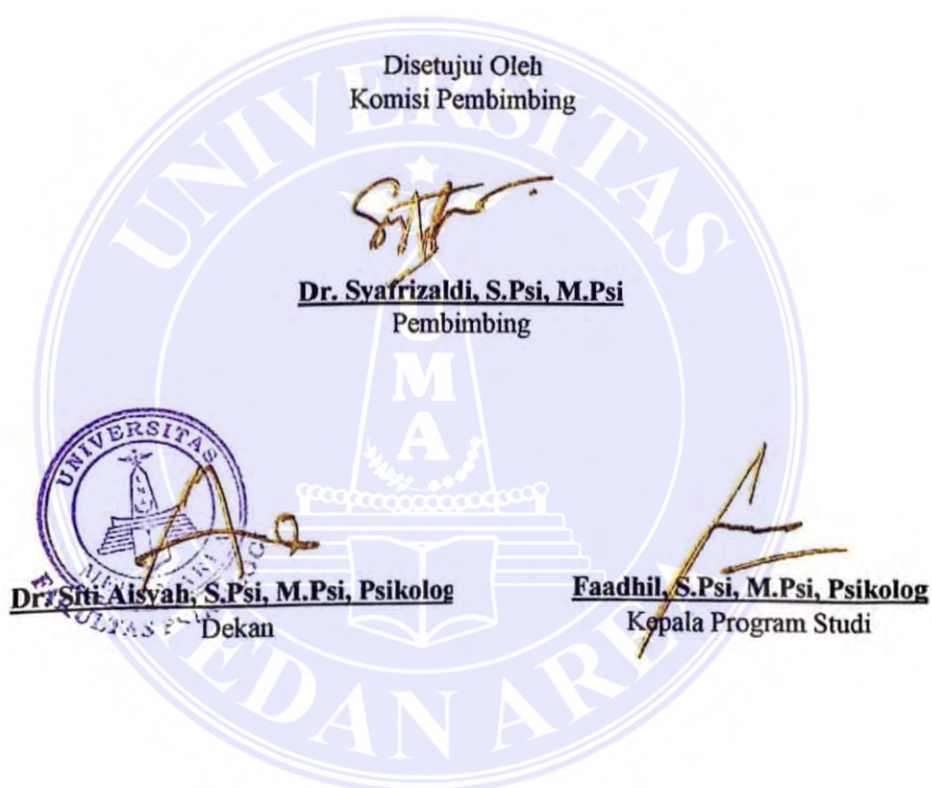
## HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI  
PERTANDINGAN PADA ATLET TENIS DI  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

NAMA : MONY KRISTI HARIANJA

NO STAMBUK : 18.860.0441

FAKULTAS : PSIKOLOGI



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini

Medan, 22 April 2024



Mony Kristi Harianja

18.860.0441

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mony Kristi Harianja  
NPM : 18.860.0441  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET TENIS DI  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN”**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan  
Pada Tanggal : 22 April 2024  
Yang menyatakan

  
Mony Kristi Harianja  
18.860.0441



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur tak lupa peneliti hadirkan dalam hati, karena hanya Tuhan YME lah peneliti dapat menyelesaikan karya sederhana ini dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tenis di Universitas Negeri Medan”. Skripsi ini disusun berdasarkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih kepada bapak Dr. Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing penulis dalam penulisan skripsi ini, terimakasih atas waktu dan masukan yang bapak berikan kepada peneliti pada saat proses bimbingan berlangsung. Terima kasih kepada kedua orang tua peneliti yang telah memberikan semangat, motivasi, perhatian dan doa yang dipanjatkan untuk peneliti. Disamping itu tidak lupa juga ucapan terimakasih khusus untuk Gulasa Octo Gilbert Sihombing, S.Pd dan rekan-rekan yang selalu ada dan ikut membantu serta menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan dan Atlet Tenis Universitas Negeri Medan yang telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti melaksanakan penelitian.

Peneliti memohon maaf atas semua kesalahan yang pernah dilakukan baik dalam penulisan skripsi ataupun selama proses perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan mendorong penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 22 April 2024



**Mony Kristi Harianja**  
**18.860.0441**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET TENIS DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

OLEH

**MONY KRISTI HARIANJA**  
**18.860.0441**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tenis di Universitas Negeri Medan. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet berjumlah 110 orang dengan sampel 85 orang dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan, dengan nilai  $r_{xy} = -0.455$  dengan signifikan  $p = 0.001 < 0,050$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari Variabel X dengan variabel Y sebesar  $r^2 = 0,207$ . Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 20,7%. Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa kecemasan tergolong lebih tinggi sebab nilai mean empirik (61,19) lebih besar dari hipotetik (50), sedangkan regulasi emosi tergolong rendah sebab nilai mean empirik (20,96) lebih kecil dari mean hipotetik (25).

**Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kecemasan, Atlet**

## ABSTRACT

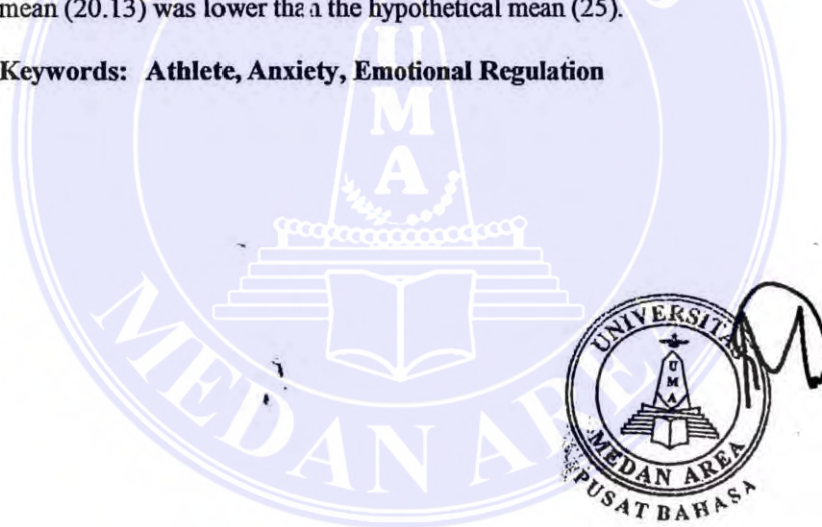
### THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ANXIETY IN FACING MATCHES AMONG TENNIS ATHLETES AT THE STATE UNIVERSITY OF MEDAN

BY:

**MONY KRISTI HARIANJA**  
**188600441**

This research aimed to find out the correlation between emotional regulation and anxiety in facing matches among tennis athletes at the State University of Medan. The research method was quantitative. The population in this study was all 110 athletes with a sample of 60 people using a purposive sampling technique. Based on the analysis results, there was a negative correlation between emotional regulation and anxiety with a value of  $r_{xy} = -0.537$  with a significance of  $p = 0.000 < 0.050$ . The coefficient of determination ( $r^2$ ) of variable X with variable Y was  $r^2 = 0.288$ . This indicated that emotional regulation contributed 28.8% to anxiety. From the results of this study, it was known that anxiety was classified as higher because the empirical mean (60.85) was higher than the hypothetical (50). In comparison, emotional regulation was classified as low because the empirical mean (20.13) was lower than the hypothetical mean (25).

**Keywords:** Athlete, Anxiety, Emotional Regulation



## DAFTAR ISI

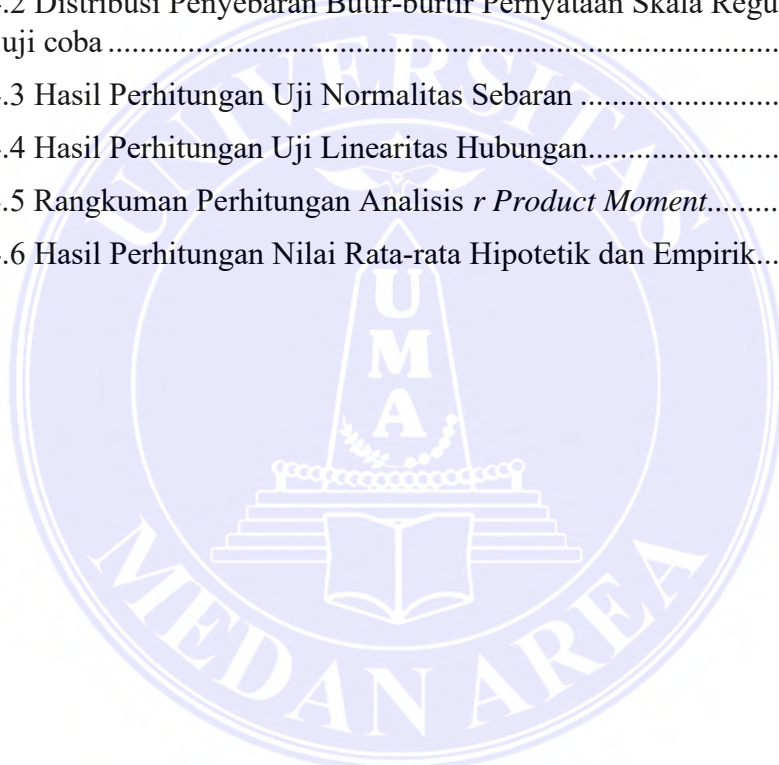
	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Hipotesis Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kecemasan.....	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	9
2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan.....	11
2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan.....	113
2.2 Regulasi Emosi.....	15
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	15
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	16
2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	19
2.2.4 Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	20
2.3 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan.....	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	25
<b>III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.1.1 Waktu Penelitian.....	26



3.1.2 Tempat Penelitian.....	26
3.2 Alat dan Bahan Penelitian.....	29
3.3 Metodologi Penelitian.....	29
3.3.1 Metode Pengumpulan Data.....	30
3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur.....	31
3.3.3 Metode Analisis Data.....	32
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
3.5 Definisi Operasional.....	34
3.5.1 Regulasi Emosi.....	34
3.5.2 Kecemasan.....	34
3.6 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.6.1 Populasi.....	34
3.6.2 Sampel.....	35
3.7 Prosedur Penelitian.....	35
3.7.1 Persiapan Penelitian.....	35
3.7.2 Pelaksanaan Penelitian.....	38
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Hasil Uji Coba Penelitian.....	40
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	41
4.1.3 Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	44
4.2 Pembahasan.....	47
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Sebelum uji coba.....	36
Tabel 3.2 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Setelah Uji Validitas .....	40
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Regulasi Emosi setelah uji coba .....	41
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	42
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan.....	43
Tabel 4.5 Rangkuman Perhitungan Analisis <i>r Product Moment</i> .....	44
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik.....	46



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	25
Gambar 4.1 Kurva normal variabel Regulasi Emosi.....	46
Gambar 4.2 Kurva normal variabel Kecemasan.....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
LAMPIRAN 1 - DATA PENELITIAN DAN DATA SCREENING .....	56
LAMPIRAN 2 - SKALA PENELITIAN DAN SKALA SCREENING .....	63
LAMPIRAN 3 - UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR .....	68
LAMPIRAN 4 - UJI ASUMSI .....	72
LAMPIRAN 5 - UJI KORELASI .....	75





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dengan tujuan untuk memelihara kesehatan, meningkatkan kebugaran tubuh, dan menguatkan otot-otot di dalam tubuh. Menurut pendapat Puspa (dalam Anggriawan, 2015), Pengertian olahraga secara umum merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan diri. Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan secara teratur untuk mendukung kesehatan tubuh seseorang seperti jogging, latihan beban, berjalan, yoga, menari, menendang bola, melempar bola, berenang, dan sebagainya. Menurut Jamalong, (2014) ruang lingkup olahraga terdiri atas olahraga individual dan olahraga beregu. Olahraga individual adalah olahraga yang dilakukan sendirian, dan olahraga beregu merupakan olahraga yang dilakukan oleh beberapa orang dalam satu tim.

Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan salah satunya adalah olahraga tenis. Tenis adalah salah satu jenis olahraga populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak diselenggarakannya acara-acara pertandingan tingkat dunia,

yang menyertakan tenis di dalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, sehingga muncul pelajaran-pelajaran mengenai olahraga tenis. Menurut Noviana, (2013) berpendapat Olahraga yang banyak digemari masyarakat salah satunya adalah tenis lapangan. Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket yang bertujuan memukul bola karet. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Menurut Arifianto, (2019) permainan tenis ini terdiri dari dua jenis pertandingan yakni pertandingan tunggal (single) dan ganda (double). Dimana pertandingan ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri serta ganda campuran.

Komunitas tenis lapangan Unimed adalah salah satu komunitas tennis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis lapangan. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari. Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan latihan rutin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada komunitas tenis lapangan Unimed bahwa saat ini, baik dalam latihan maupun dalam turnamen yang beberapa kali dilaksanakan, masih banyak pemain yang mengalami kecemasan saat ingin bertanding. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, dan kecemasan selain itu para atlet juga sering merasakan jantung berdegup kencang, konsentrasi buyar ketika jadwal turnamen sudah dekat dan bahkan ketika sudah hari pertandingan para atlet juga sering merasakan mules dan ingin ke kamar kecil.

Selain itu tidak jarang juga ketika sedang melaksanakan latihan persiapan pertandingan atlet banyak yang mengalami penurunan performa latihan, hal tersebut terjadi karena atlet mulai bingung dengan situasi dilapangan, sulit untuk fokus serta timbulnya rasa perasaan bersalah hingga sering merenung atau menarik diri ketika apa yang sudah diupayakan tidak sesuai dengan hasil yang akan didapatkan kelak, hal-hal seperti itu selalu dirasakan setiap atlet yang sedang mempersiapkan menghadapi pertandingan. Hal tersebut merupakan gejala fisik psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang (Rohmansyah, 2017).

Hasil observasi tersebut sesuai dengan aspek-aspek kecemasan yang mana atlet mengalami kegelisahan dalam menghadapi pertandingan, berbicara cepat, ketegangan fisik, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindari, dan sangat waspada. Hal tersebut sering terjadi ketika atlet akan menghadapi sebuah pertandingan. Selanjutnya, pada saat mempersiapkan diri dalam menghadapi pertandingan, atlet sulit berkonsentrasi, perhatian teralih, mudah lupa, keterhambatan berpikir, bingung, takut tidak mempunyai kendali, tidak sabaran, ketakutan, gugup, kekhawatiran, perasaan bersalah, dan malu. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan dalam diri atlet ketika ingin bertanding, yang mana tekanan tersebut berupa ketakutan jika tidak mendapatkan hasil yang baik serta adanya pemikiran latihan yang telah dilakukan akan sia-sia.

Menurut Weinberg & Gould, (2007) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Sementara itu Freud (dalam Wiramihardja, 2015) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan

perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan merupakan emosi yang muncul karena adanya interpretasi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi.

Dalam konteks olahraga, emosi negatif spesifik muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan, yang disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton, dan Fletcher, 2009). Sari (2017) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dimiyati et al., (2013) bahwa sumber dan gejala kecemasan membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis serta fisik, bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik serta kemampuan fisik atlet saat dilapangan. Seorang atlet yang cemas, akan mempengaruhi kondisi fisiknya seperti nafas menjadi lebih cepat, otot tegang, dan gerakan tubuh menjadi kaku sehingga mempengaruhi penampilan atlet yang akan bertanding. Gunarsa, (2008) mengungkapkan jika atlet dihinggapi rasa cemas yang berlebih dan tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka hal teknis seperti skill, taktik, hingga strategi yang diterapkan oleh pelatih tidak akan bermanfaat sepenuhnya pada situasi pertandingan.



Menurut Durand & Barlow, (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu salah satunya emosi. Individu yang tidak bisa mengontrol emosi nya dan mencari solusi untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personalnya akan memunculkan kecemasan di dalam dirinya, untuk itu diperlukan adanya regulasi emosi yang baik

Richards & Gross (dalam Jannah, 2014) Regulasi emosi merupakan suatu proses kebangkitan pemikiran atau perilaku yang berpengaruh pada emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi ini. Menurut Gross & Thompson, (2007) bahwa regulasi emosi pun mencakup upaya untuk membangkitkan, mengurangi, atau mengintensifkan pengalaman emosional, kognisi, ekspresi atau fisiologi, dan 8 regulasi emosi sangat diperlukan oleh seorang atlet ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Pernyataan Gross & Thompson (2007) didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyono, (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi pertandingan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, para atlet yang akan menghadapi pertandingan tidak dapat membentuk regulasi emosi saat berlatih, hal tersebut terlihat dari perilaku yang mana kebanyakan atlet marah ketika sudah lelah berlatih namun tidak kunjung selesai latihannya, berkata kasar ketika sudah mulai lelah latihan, terdapat juga yang menyendiri dan mengabaikan sekitarnya.

Hasil observasi di atas, didukung dengan hasil wawancara dengan beberapa atlet, yang mana mereka mengatakan bahwa, tidak jarang mereka langsung melampiaskan emosi mereka ketika sedang mempersiapkan diri untuk bertanding, seperti mudah marah, berkata hal-hal yang kurang baik, menjauhkan diri dari orang-orang sekitar dan selalu menunjukkan bahwa mereka takut dalam menghadapi pertandingan.

Hal diatas sesuai dengan aspek regulasi emosi, yang mana individu melakukan evaluasi atas situasi emosi yang sedang dialaminya. Dalam prosesnya, individu mencoba untuk mengurangi emosi negative ataupun emosi yang tidak diinginkannya dengan cara merubah sudut pandang, serta tindakan sengaja yang dilakukan individu untuk mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. Dalam penelitian yang hendak dilakukan, peneliti menggunakan jenis data refleksi, yaitu data yang didapat berdasarkan hasil pengalaman responden yang dijadikan skala penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tenis di Universitas Negeri Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tenis di Universitas Negeri Medan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tenis di Universitas Negeri Medan.

#### **1.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Dengan asumsi semakin tinggi tingkat regulasi emosi seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Begitu sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin tinggi kecemasannya.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan. Di sisi lain, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bidang psikologi olahraga dan dapat digunakan juga sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya.

##### **1.5.2 Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada atlet tenis dan pelatih berkaitan dengan regulasi emosi dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1 Pengertian Kecemasan**

Definisi kecemasan menurut Davison et al., (2006) perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam Kamus Lengkap Psikologi karangan Chaplin, (2005), kecemasan adalah perasaan takut, keprihatinan terhadap masa depan, dorongan sekunder yang mencakup reaksi penghindaran yang dipelajari, sedangkan Menurut Nevid & Rathus, (2005) kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Menurut APA (American Psychiatric Association), kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Selain itu kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah ketika seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. Kecemasan berhubungan dengan sirkuit otak dan sistem neurotransmitter tertentu. Daerah otak yang paling sering berhubungan dengan kecemasan adalah sistem



limbik yang bertindak sebagai mediator antara batang otak dan korteks. Batang otak yang lebih primitif, memonitor dan merasakan perubahan dalam fungsi jasmaniah kemudian menyalurkan sinyal berupa bahasa potensial ke proses kortikal yang lebih tinggi melalui sistem limbik. Bila BIS (Behavioral Inhibition System) aktif yang muncul dari batang otak atau cenderung dari korteks, kecenderungan kecemasan salah satu akibatnya (Durand & Barlow, 2006).

Jadi dapat disimpulkan, kecemasan adalah suatu keadaan tegang, ketakutan, khawatir, terancam, dan waspada dengan kemungkinan datangnya bahaya di masa yang akan datang. Reaksi penginderaan menyebabkan sesuatu yang buruk akan terjadi, seperti gangguan pada psikis, fisik, dan perubahan pada pola hidup.

### **2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Durand & Barlow, (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain:

#### **1) Lingkungan**

Lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya akan mempengaruhi cara berpikir individu sehingga juga akan mempengaruhi munculnya kecemasan, untuk itu diperlukan adanya dukungan sosial yang baik di lingkungan individu

#### **2) Emosi**

Individu yang tidak bisa mengontrol emosinya dan mencari solusi untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personalnya akan memunculkan kecemasan di dalam dirinya, untuk itu diperlukan adanya regulasi emosi yang baik

3) Tubuh dan pikiran

individu yang berhubungan dapat memunculkan kecemasan, terutama saat individu mengalami perubahan yang tidak biasa dalam hidupnya

4) Keturunan

beberapa kasus gangguan kecemasan ditemukan menurun di dalam beberapa keluarga tertentu.

Sedangkan menurut menurut Collins (dalam Wangmuba, 2009) ada beberapa faktor kecemasan, yaitu:

- 1) Threat (ancaman) baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan, kehilangan arti kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak).
- 2) Conflict (pertentangan) yaitu karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang, hampir setiap dua konflik, dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat pendekatan dan penghindaran.
- 3) Fear (ketakutan) kecemasan sering timbul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan menimbulkan kecemasan, misalnya ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.
- 4) Unfulfilled Need (kebutuhan yang tidak terpenuhi) kebutuhan manusia begitu kompleks dan bila ia gagal untuk memenuhinya maka timbullah kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sumber faktor dari kecemasan meliputi faktor kognitif, faktor biologis, dan faktor lingkungan. Faktor kognitif yaitu faktor yang mempelajari cara individu berpikir bagaimana sikap

individu dalam menghadapi kecemasan sebagai reaksi akan adanya bahaya. Faktor biologis adalah faktor yang mempelajari respon stimulus yang berhubungan erat dengan saraf-saraf yang ada di otak, dan faktor lingkungan adalah faktor bagaimana cara individu berinteraksi dengan orang lain.

### 2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Amir, (2012), terdapat empat aspek-aspek kecemasan yaitu, aspek motoric, aspek afektif, aspek somatic dan aspek kognitif.

- a. Aspek Motorik, misalnya keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot.
- b. Aspek Afektif, misalnya individu akan merasa cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri.
- c. Aspek Somatic. Aspek somatik memiliki gejala jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur.
- d. Aspek Kognitif, misalnya tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

Stuart, (2006) mengelompokkan aspek-aspek kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek perilaku, misalnya seperti gelisah, berbicara cepat, ketegangan fisik, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, dan sangat waspada

- b. Aspek kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, perhatian teralih, mudah lupa, keterhambatan berpikir, bingung, takut tidak mempunyai kendali
- c. Aspek afektif, diantaranya tidak sabaran, ketakutan, gugup, kekhawatiran, perasaan bersalah, dan malu.

Sedangkan menurut Greenberger dan Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. Physical symptoms atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. Thought, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. Behavior, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. Feelings, yaitu susana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.



Berdasarkan uraian diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan, namun aspek-aspek kecemasan yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah aspek motoric, aspek afektif, aspek somatik dan aspek kognitif.

#### **2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan**

Menurut Corey (1998) adapun kecemasan ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Hidupnya terus tertekan, diliputi rasa khawatir dan tidak tenang, terlalu sensitif berhubungan dengan orang lain, sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan serta membuat kesalahan.
- b. Tubuh yang kejang, individu mengeluh mengalami tegang otot, khususnya di pundak bagian atas, bagian perut, sering buang air kecil, dan tidak tidur tenang
- c. Individu berkeringat dingin, gerakan jantung dan denyut nadinya cepat, bernafas dengan terengah-engah

Sedangkan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) ada beberapa ciri-ciri kecemasan yaitu:

- a. Ciri-ciri fisik kecemasan berupa:
  1. Kegelisahan dan kegugupan.
  2. Tangan atau anggota tubuh yang gemetar
  3. Kekencangan pada pori-pori kulit, perut atau dada
  4. Banyak berkeringat
  5. Pusing

6. Mulut dan kerongkongan terasa kering.
  7. Sulit berbicara
  8. Sulit bernafas
  9. Jantung yang berdetak kencang atau berdebar keras.
  10. Terdapat gangguan sakit perut atau mual
  11. Wajah memerah
  12. Merasa sensitif atau mudah marah
- b. Ciri-ciri behavioral kecemasan berupa:
1. Perilaku menghindar
  2. Perilaku melekat dependen
  3. Perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif kecemasan berupa:
1. Khawatir akan sesuatu.
  2. Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu di masa depan.
  3. Keyakinan akan sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
  4. Ketakutan akan kehilangan kontrol.
  5. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengarasi masalah.
  6. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi.
  7. Berpikir terasa bercampur aduk atau kebingungan.
  8. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan ditandai dengan hidup yang tertekan, rasa khawatir, tidak tenang, sensitif, susah berkonsentrasi, kejang, tegang otot, sering buang air kecil, tidak dapat tidur tenang, keringat dingin juga berbagai ciri fisik, behavioral dan kognitif lainnya.

## **2.2 Regulasi Emosi**

### **2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut Gross & Thompson, (2007) regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan individu. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan berakibat bahwa individu akan mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitoring, mengevaluasi, dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai sebuah tujuan. Regulasi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel untuk mengelola emosi sesuai dengan yang dialami (Eisenberg et al., 2000).

Setiap individu juga perlu untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Menurut Kostiuk & Fouts, (2015) kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dari

pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas tepat untuk mencapai suatu tujuan meliputi, kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat memenangkan diri setelah kehilangan atas kontrol emosi yang dirasakan.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Menurut Hurlock, (2002) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Usia. Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.
- b. Kognitif. Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.
- c. Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga. Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.
- d. Budaya. Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

Sedangkan menurut Coon, (2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

- a. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.
- b. Jenis Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas
- c. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.
- d. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian seperti *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri



dan tidak memiliki kemampuan mengontrol emosi yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

- e. Pola Asuh. Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Di antaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua), teknik pengajaran (*teaching*), dan pelatihan (*coaching*).
- f. Budaya. Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.
- g. Tujuan dilakukannya regulasi emosi (*Goals*). Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialaimi
- h. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*Strategies*). Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.
- i. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*Capabilities*). Jika sifat (*trait*) kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian dan kognitif subjek, pola asuh, budaya dan hubungan sosial khususnya dengan lingkungan ataupun di dalam keluarga, faktor religiusitas juga sangat mempengaruhi sehingga memahami tujuan dilakukannya regulasi emosi untuk mencapai tujuan sehingga dapat membantu rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dimiliki.

### 2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson, (2007) regulasi emosi memiliki dua aspek, yaitu *Cognitive reappraisal* dan *Expressive suppression*

- a. *Cognitive reappraisal*. *Cognitive reappraisal* merupakan evaluasi subjektif individu atas situasi emosi yang sedang dialaminya. Dalam prosesnya, individu mencoba untuk mengurangi emosi negative ataupun emosi yang tidak diinginkannya dengan cara merubah sudut pandang.
- b. *Expressive suppression*. *Expressive suppression* merupakan tindakan sengaja yang dilakukan individu untuk mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional.

Thompson (dalam Putnam & Silk, 2005) membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam, yaitu:

- a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang

dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

- c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa terdapat banyak aspek-aspek dari regulasi emosi, adapun aspek yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi individu adalah *Cognitive reappraisal dan Expressive suppression*.

#### **2.2.4 Ciri-ciri Regulasi Emosi**

Individu yang mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi yang dikemukakan oleh Martin (dalam Arsita, 2020) sebagai berikut:

- a. Mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi suatu proses belajar dan kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik.
- c. Mampu lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi (evaluasi diri) dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif dari pada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah

Menurut Golem (dalam Husnianita & Jannah, 2021) mengatakan bahwa ciri-ciri seseorang dapat melakukan regulasi emosi yang baik yaitu:

- a. Memiliki toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi serta pengolahan amarah, artinya tidak mudah menyerah terhadap masalah yang di hadapi.
- b. Berkurangnya ejekan verbal
- c. Mampu mengungkapkan emosi dengan sangat tepat tanpa harus melakukan perkelahian
- d. Perasaan yang baik serta pemikiran yang positif terhadap diri sendiri.
- e. Berkurangnya rasa kesepian dan kecemasan di dalam pergaulan.
- f. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, artinya lebih peka dan berempati terhadap perasaan orang lain.
- g. Memiliki sikap hati-hati, artinya dalam melakukan sesuatu harus berdasarkan pemikiran yang matang.
- h. Memiliki adaptibilitas, yang artinya dapat menyesuaikan diri dalam menangani perubahan dan tantangan.
- i. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, artinya lebih sering dan mudah merasakan emosi positif dari pada emosi negatif.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa, ciri-ciri seseorang dapat yang dapat melakukan regulasi emosi adalah, dapat mengendalikan diri, peka terhadap orang lain, memiliki pemikiran yang matang, toleransi yang tinggi, serta memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya dan lingkungannya.

### 2.3 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan

Seorang atlet membutuhkan kerja keras untuk mendapat hasil yang maksimal saat bertanding, seperti persiapan latihan, persiapan fisik, hingga persiapan secara mental. Dengan jasmani yang baik dapat meningkatkan kinerja atlet sehingga dapat meraih prestasi. Jika dilihat dari aspek psikologi tetap berpengaruh pada peningkatan motivasi, semangat kerja, ketelitian dan percaya diri. Prestasi atlet tidak hanya berdasarkan pada keterampilan dan kondisi fisik atlet bersangkutan, melainkan juga berpengaruh pada keadaan psikologis serta kesehatan mentalnya (Soegiyanto, 2011).

Faktor psikis merupakan faktor yang terkadang dikesampingkan oleh pelatih maupun atlet. Menurut peneliti, psikis ialah faktor yang juga menjadi kunci keberhasilan tim. Atlet dengan psikis yang mantap akan mengalahkan tekanan-tekanan yang dihadapinya. Sehingga atlet mampu meraih prestasi yang diinginkan. Ketakutan atau kecemasan dapat mengubah strategi bertanding yang telah disusun. Motivasi yang dimiliki dapat berubah menjadi tekanan, dan segala bentuk harapan hasil yang memuaskan dapat berubah menjadi rasa pesimis. Konsentrasi yang terganggu dikarenakan atlet fokus pada kecemasan yang dirasakan (Angreini, et. al, 2021).

Kecemasan secara langsung mempengaruhi fisik dikarenakan subjek dalam keadaan kehilangan kendali dan melakukan hal yang kurang efektif. Menurut Stanley et al., (2012) bahwa emosi mempengaruhi proses dan hasil kinerja atletik dan bahwa beberapa emosi seperti kemarahan dan kecemasan mungkin terkait dengan kinerja baik berhasil dan tidak berhasil. Atlet harus mencapai dan mempertahankan kondisi emosional yang optimal sebelum dan selama kompetisi



dengan terus mengelola emosi yang atlet miliki dan diharapkan tidak terjadi reaksi emosional negatif yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Putri & Handayani, (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dengan nilai  $r$  negatif yang menunjukkan arah hubungan bersifat negatif. Selain itu, hasil penelitian yang telah diungkapkan oleh Arndt et al., (2013) dengan subjek sebanyak 4000 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik oleh faktor dari dalam atau internal maupun faktor dari luar atau eksternal. Gejolak emosi apapun, apakah itu emosi negatif ataukah emosi positif, dapat berpengaruh terhadap kondisi kefaalan tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis.

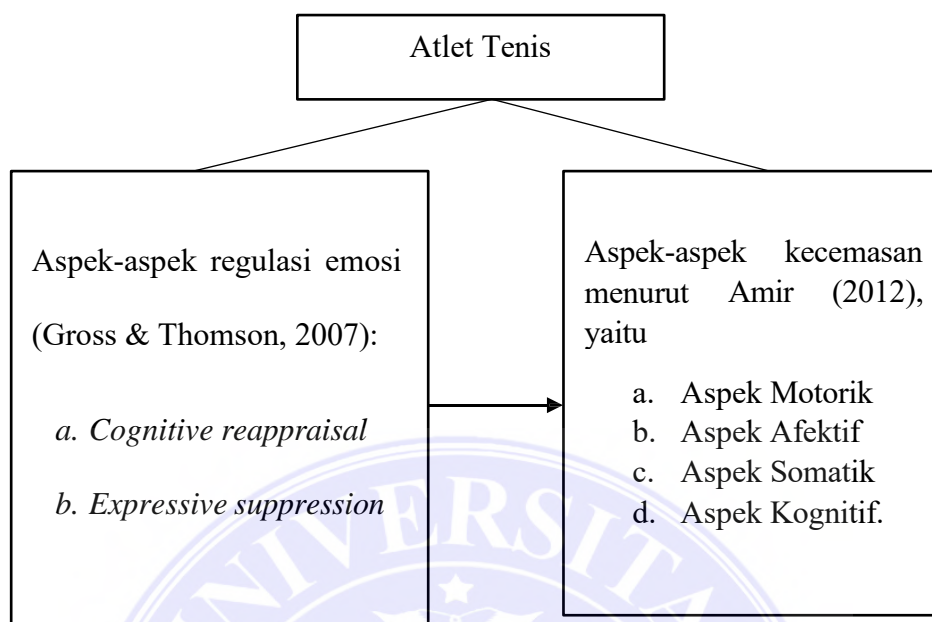
Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugasgeraknya secara efektif. Hal tersebut berarti bahwa dengan regulasi emosi maka atlet dapat mengatur kondisi fisik dan psikisnya dalam menghadapi pertandingan dengan mengontrol tingkat kecemasan bertanding atlet.

Seseorang yang cemas diakibatkan cara berpikir tentang sesuatu yang akan terjadi pada dirinya dan melihat permasalahan atau kejadian tersebut sebagai hal yang mengganggu. Seseorang yang mengalami kecemasan kurang dapat mengontrol respon fisik dan memiliki persepsi negatif tentang kemampuan yang dimilikinya. Regulasi emosi disini sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan Putnam & Silk, (2005). Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka tekanan-tekanan emosi negatif yang menguras stamina dapat dikontrol.

Menurut Durand & Barlow, (2006) individu yang mengalami kecemasan atau gangguan suasana hati disebabkan oleh penurunan regulasi emosi dalam arti kata regulasi emosi yang dilakukan tidak efektif untuk mengatasi kecemasan. Dari penelitian Tortella-Feliu et al., (2010) menjelaskan strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (Putri & Handayani, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat meringkankan kecemasan pada individu, khususnya pada atlet yang akan mempersiapkan diri dalam menghadapi pertandingan. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang sangat penting ketika individu mengalami kecemasan.

## 2.4 Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **3.1.1 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober sampai 15 Oktober 2023 pada seluruh atlet cabang olahraga tenis di Universitas Negeri Medan. Atlet cabang olahraga tenis yang ikut dalam penelitian ini sebanyak 110 orang.

##### **3.1.2 Tempat Penelitian**

Universitas Negeri Medan merupakan universitas negeri yang sebelumnya bernama IKIP. Perubahan IKIP Medan menjadi Universitas dimaksudkan sebagai upaya peningkatan mutu penyelenggaraan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK). Perubahan ini pada gilirannya ditempatkan sebagai upaya untuk meningkatkan mutu lulusan yang dipandang relevan untuk menjawab kebutuhan pembangunan di berbagai bidang.

Perubahan kelembagaan menjadi Universitas Negeri Medan yang peresmianya dilaksanakan pada bulan Pebruari 2000 dengan SK. Presiden No. 124 Tahun 1999, tanggal 7 Oktober 1999 menyebabkan terjadinya perubahan fungsi lembaga dan yang sebelumnya hanya mengelola bidang-bidang jurusan/program studi kependidikan (Dik) yaitu Sarjana Pendidikan (S.Pd), setelah menjadi universitas juga menamatkan Sarjana Sains (S.Si) di bidang jurusan/program studi non kependidikan.

Perubahan kelembagaan ini yang menyebabkan perluasan fungsi lembaga yang diperkirakan memiliki nilai lebih ditinjau dan beberapa hal antara lain: Terjadinya pemanfaatan bersama fasilitas dan sumber-sumber belajar (resource sharing) secara optimal. Keberadaan berbagai fasilitas sumber belajar yang ditujukan kepada pendidikan non kependidikan seperti alat-alat laboratorium, dan buku dapat digunakan oleh mahasiswa kependidikan.

Dengan Resource Sharing ini diharapkan program studi kependidikan akan menjadi bertambah baik.

- a. Memperbesar daya tampung mahasiswa dan akses Universitas Negeri.
- b. Diharapkan terjadi persaingan yang sehat antar mahasiswa Dik dan Nondik. Hasil dan persaingan ini pada gilirannya akan meningkatkan kualitas tamatan baik dan Dik maupun Nondik.
- c. Mulai tahun ajaran 2000/2000 penyelenggaraan pendidikan di UNIMED dalam program kependidikan dan non kependidikan dilaksanakan dengan mengacu pada format kurikulum bersama untuk bobot enam semester yang dinamai “Kurikulum Bersama Enam Semester Program Non kependidikan dan Kependidikan” yang telah dimulai pada tahun ajaran 2000/2001. Dengan format seperti ini diharapkan akan terjadi peningkatan mutu lulusan pada kedua jurusan/program studi terutama pada peserta program kependidikan (Sarjana/S.Pd) karena mempunyai kemampuan bidang ilmu yang sama dengan peserta program non kependidikan (Sarjana Sains/S.Si).
- d. Unimed mengelola 7 (tujuh) Fakultas dan 1 (satu) Program Pascasarjana terdiri dan : 1) Fakultasn Ilmu Pendidikn (FIP), 2) Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), 3) Fakultasb Ilmu Sosial (FIS), 4) Fakultas Matematika dan Ilmu



Pengetahuan Alam (FMIPA), 5) Fakultas Teknik (FT), 6) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), 7). Fakultas Ekonomi (FE), 8) Program Pascasarjana (PPs).

Adapun yang menjadi visi, misi, dan tujuan strategis dari Universitas Negeri Medan adalah sebagai berikut:

#### Visi

Menjadi universitas yang unggul di bidang pendidikan, rekayasa industri dan budaya

#### Misi

Untuk mewujudkan visi di atas, ditetapkan 5 misi, yakni:

1. Menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat serta kerjasama dengan berbagai instansi dalam dan luar negeri.
2. Mengembangkan Unimed menjadi *teaching and research institution* yang unggul.
3. Mengembangkan rekayasa industri dan teknologi yang kreatif.
4. Mengembangkan budaya ilmiah dan budaya etnik, kewirausahaan.
5. Membina iklim organisasi dan suasana akademik yang sehat.

#### Tujuan Strategis

Untuk melaksanakan misi, maka ditetapkan tujuan Unimed, yaitu:

1. Menghasilkan lulusan yang unggul, profesional, berkarakter, memiliki kecerdasan intelektual, keterampilan kewirausahaan dan berwawasan kebangsaan.

2. Menghasilkan, mengembangkan, dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi.
3. Menghasilkan berbagai kesepakatan dan kegiatan kerjasama tingkat lokal, nasional, regional dan internasional untuk mendukung percepatan pembangunan daerah dan nasional.
4. Menghasilkan karya ilmiah untuk mengembangkan Unimed sebagai pusat inovasi pembelajaran dan penelitian.
5. Menghasilkan karya produk inovatif dan kreatif yang mampu memberikan nilai tambah pada dunia usaha dan dunia industri (DUDI).
6. Menghasilkan lulusan yang berbudaya ilmiah berbasis budaya etnik dan memiliki budaya etnik dan memiliki budaya kewirausahaan serta mengembangkan organisasi yang berbudaya ilmiah.
7. Mengembangkan Unimed sebagai organisasi yang sehat dan suasana akademik yang kondusif.

### **3.2 Alat dan Bahan Penelitian**

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah berupa skala. Skala adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik individu (Siregar, 2013). Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala kecemasan.

### **3.3 Metodologi Penelitian**

Pada penelitian ini akan digunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel

tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015).

### 3.3.1 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi. Skala *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross, (2002). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengungkapkan dua aspek regulasi emosi yaitu, 6 item untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item untuk mengukur *expressive suppression* (Gross, 2002).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala kecemasan adalah Skala Kecemasan Olahraga yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Kecemasan Olahraga yang dikembangkan oleh Amir, (2012). Skala terdiri dari dua puluh dua item dimana item-item tersebut mengukur aspek motorik, aspek afektif, aspek somatic dan aspek kognitif. Item disesuaikan dirana Universitas karena subjek yang dipilih adalah atlet tenis yang juga berstatus mahasiswa.

Adapun bentuk skala mengacu pada model skala Likert, dimana masing-masing item berbentuk favourabel dan unfavourabel. Skala ini dimodifikasi dengan pilihan jawaban yang disediakan ada empat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam jawaban ini ditiadakan jawaban di tengah, yaitu Netral (N). Untuk aitem favourabel, skor bergerak dari 4 untuk Sangat Sesuai (SS), 3 untuk Sesuai (S), 2 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Demikian juga untuk item unfavourabel, skor 1 untuk Sangat Sesuai (SS), 2 untuk Sesuai (S), 3 untuk Tidak Sesuai (TS), 4 untuk

Sangat Tidak Sesuai (STS). Tidak ada skor 0 (nol) karena sifat jawaban tidak mutlak Ya atau Tidak.

### 3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

Mengacu pada pendapat Sugiyono, (2015) berpendapat agar hasil penelitian valid, dan reliabel, butir – butir pertanyaan dalam kuesioner perlu dilakukan uji validasi dan realibilitas.

#### a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya adalah sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Pengukuran dapat dikatakan validitas yang tinggi apabila menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran mengenai variable yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut. Akurat yang dimaksud adalah tepat dan cermat sehingga jika tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran, maka pengukurannya memiliki validitas rendah.

Substansi yang terpenting dalam proses validasi skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku, sampai pada semua item-item skala psikologi memang tersusun dari suatu konstruk atau atribut tersebut (Azwar, 2012). Maka, validitas pada masing-masing skala yang diuji dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *person product moment* dengan memanfaatkan program IBM SPSS *Statistics* 23 dengan koefisien validitas lebih dari 0,3 ( $>0,3$ ).

## b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Istilah reliabilitas memiliki berbagai macam lain yaitu konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan (Azwar, 2012). Artinya, hasil dari pengukuran dapat dipercaya hanya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran di waktu yang berbeda terhadap kelompok yang sama di dapatkan hasil yang relatif sama, selama aspek dimensi berperilaku yang di ukur dalam diri sampel penulisan belum berubah (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan memanfaatkan program IBM SPSS *Statistics 26 for windows* dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*. Menurut Azwar, (2012) suatu konstruk dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya adalah lebih dari 0,700 ( $>0,7$ ).

### 3.3.3 Metode Analisis Data

Proses analisis data yang dilakukan adalah ketika data dari responden sudah terkumpul semua. Cara yang digunakan pada peneliti berupa analisis statistik dengan metode analisis *product moment*. Karl Pearson menyatakan *product moment* adalah metode yang berfungsi untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Metode tersebut digunakan untuk menguji korelasi antara dua variabel yaitu kecemasan (Y) dan regulasi emosi (X). Supaya peneliti mendapatkan hasil yang valid maka peneliti menggunakan bantuan program SPSS *for Windows 23.0* Sebelum data dianalisis, maka perlu dilakukan uji normalitas dan uji linieritas terlebih dahulu, berikut ini penjelasannya:



a. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran skor pada variabel penelitian. Dan juga disebutkan apakah hasilnya distribusi normal apa tidak, berikut ini adalah penjelasannya:

1. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal

b. Uji Linearitas. Tujuan dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya.

Adapun penentuan dalam kaidah uji linieritas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka data tersebut tidak distribusi normal.
2. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal

Setelah lulus uji normalitas dan uji linieritas, maka analisis data dapat dilanjutkan ke uji hipotesis yakni uji korelasi *product moment* pada SPSS. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni, variabel (Y) kecemasan dan variabel (X) regulasi emosi. Adapun persyaratan diterima atau tidaknya hipotesis yakni sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka hipotesis diterima
2. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka hipotesis ditolak.

### 3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Untuk dapat menguji

hipotesa, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel-variabel yang ada pada penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel-variabel yang terlibat adalah:

- a. Variabel Independen (X) : Regulasi Emosi
- b. Variabel Dependen (Y) : Kecemasan

### **3.5 Definisi Operasional**

#### **3.5.1 Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas tepat untuk mencapai suatu tujuan meliputi, kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat memenangkan diri setelah kehilangan atas kontrol emosi yang dirasakan.

#### **3.5.2 Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang, ketakutan, khawatir, terancam, dan waspada dengan kemungkinan datangnya bahaya di masa yang datang. Reaksi penginderaan menyebabkan sesuatu yang buruk terjadi, seperti gangguan pada psikis, fisik, dan perubahan pada pola hidup.

### **3.6 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.6.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga tenis di Universitas Negeri Medan yang masih aktif berkompetisi berjumlah 110 orang.

### 3.6.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono, (2015) purposive sampling adalah sampel penelitian yang digunakan berdasarkan kriteria tertentu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 orang yang merupakan atlet cabang olahraga tenis di Universitas Negeri Medan yang masih aktif berkompetisi. Berdasarkan hasil screening menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42), dimana didapat hasil bahwa 85 orang mengalami kecemasan sangat parah, dengan total score  $> 20$ .

### 3.7 Prosedur Penelitian

#### 3.7.1 Persiapan Penelitian

Adapun yang menjadi persiapan yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini meliputi:

##### a. Persiapan Administrasi

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu masalah perizinan yang meliputi perizinan dari Universitas Negeri Medan. Langkah-langkah yang dilakukan dimulai dari menghubungi secara formal pihak kampus guna meminta kesediaan untuk mengadakan penelitian. Setelah ada persetujuan dari pihak tersebut, peneliti mengurus surat riset dari Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area Medan.

## b. Persiapan alat ukur penelitian

### 1. Skala Kecemasan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala kecemasan adalah Skala Kecemasan Olahraga yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Kecemasan Olahraga yang dikembangkan oleh (Amir, 2012). Skala terdiri dari dua puluh dua item dimana item-item tersebut mengukur aspek motorik, aspek afektif, aspek somatic dan aspek kognitif. Item disesuaikan dirana Universitas karena subjek yang dipilih adalah atlet tenis yang juga berstatus mahasiswa.

**Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Sebelum uji coba.**

No	Aspek-aspek	Indikator	Item Pernyataan	Jumlah
1	Aspek Motorik	Mengalami ketegangan otot, badan lesu, gemetar, otot-otot sakit	2, 5, 6, 9, 13, 16, 17, 18, 19, 22	10
2	Aspek Afektif	Cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri.	8, 11, 14	3
3	Aspek Somatik	Jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur	1, 4, 10, 12, 15, 20	6
4	Aspek Kognitif	Tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif	3, 7, 21	3
<b>Total</b>				<b>22</b>

Skala diatas disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang

*unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

## 2. Skala Regulasi Emosi

Skala *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross, (2002). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengungkapkan dua aspek regulasi emosi yaitu, 6 item untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item untuk mengukur *expressive suppression* (Gross, 2002). Skala ini menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

**Tabel 3.2 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba**

No	Dimensi	Indikator	Item Pernyataan	Jumlah
1	<i>Cognitive reappraisal</i>	Merubah sudut pandang atau pemaknaan atas situasi emosi yang dialami.	1,2,3,4,5,6	6
2	<i>Expressive suppression</i>	Tindakan untuk mengurangi perilaku emosi yang dialami.	7,8,9,10	4
<b>Total</b>				<b>10</b>

Skala diatas disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS)



diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

### 3.7.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober sampai 15 Oktober 2023 pada seluruh atlet cabang olahraga tenis di Universitas Negeri Medan. Atlet cabang olahraga tenis yang ikut dalam penelitian ini sebanyak 85 orang. Setelah dilakukan pengisian skala penelitian oleh 85 atlet cabang olahraga tenis dengan menyebarkan skala secara langsung, maka langkah selanjutnya adalah memberikan skor atas jawaban yang diberikan subjek penelitian dengan langkah-langkah yaitu mengubah jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai dengan rentang angka sesuai jenis pernyataan aitem pada skala lingkungan kerja non fisik, dan stress kerja langsung pada program *Microsoft excel*. Ini menjadi data induk penelitian, dimana yang menjadi variabel bebas (X) adalah regulasi emosi dan variabel terikat (Y) adalah kecemasan.

Pengambilan data penelitian ini menggunakan metode *tryout* terpakai (uji coba terpakai). Hal ini dilakukan mengingat kurangnya jumlah atlet tenis di Universitas Negeri Medan. Pada metode *tryout* terpakai (uji coba terpakai), penyebaran kuesioner atau pengambilan data dilakukan hanya satu kali saja, dalam arti data subyek yang udah terkumpul akan digunakan untuk data uji coba dan juga digunakan sebagai data penelitian.

Untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah dibuat valid dan reliable maka harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur psikologi yang digunakan dalam penelitian. Data yang telah terkumpul, selanjutnya dilakukan skoring terhadap aitem-aitem pernyataan pada skala, kemudian skor yang

merupakan pilihan subjek pada setiap aitem pernyataan dipindahkan ke program *Microsoft Excel* yang diformat sesuai dengan keperluan tabulasi data. Selanjutnya setelah data didapatkan maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program SPSS versi 23 *for windows*.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan, dengan nilai  $r_{xy} = -0.455$  dengan signifikan  $p = 0.001 < 0,050$ . Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan, begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan dinyatakan diterima.
- b. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,207$ . Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 20,7%.
- c. Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa kecemasan tergolong tinggi sebab nilai rata-rata empirik (61,19) lebih besar dari hipotetik (50), sedangkan regulasi emosi tergolong rendah sebab nilai rata-rata empirik (20,96) lebih kecil dari nilai rata-rata hipotetik (25).

## 5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

### a. Bagi Responden

Melihat bahwa kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan tergolong tinggi maka disarankan kepada seluruh atlet yang akan bertanding untuk dapat melakukan persiapan yang matang dengan cara terus latihan dalam mempersiapkan pertandingan, selain itu disarankan untuk memberikan afirmasi positif kepada diri bahwa pertandingan akan dapat berjalan dengan baik. Hal tersebut dilakukan agar kecemasan yang dirasakan berkurang. Selain itu disarankan juga, untuk dapat mengontrol emosi dengan cara tidak terlalu memikirkan kejadian yang akan terjadi, cukup fokus sama persiapan menuju pertandingan.

### b. Saran Peneliti Berikutnya

Kepada para peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti dengan variabel independen lain yang berkontribusi pada kecemasan, dikarenakan regulasi emosi sudah memberikan kontribusi 32,4% terhadap kecemasan. Variabel independen lain yang dapat digunakan seperti lingkungan, persepsi terhadap diri, konflik serta ketakutan, yang mana variabel tersebut dapat digunakan agar pembahasan terkait kecemasan dapat beragam dan menjadi luas.

## DAFTAR PUSTAKA

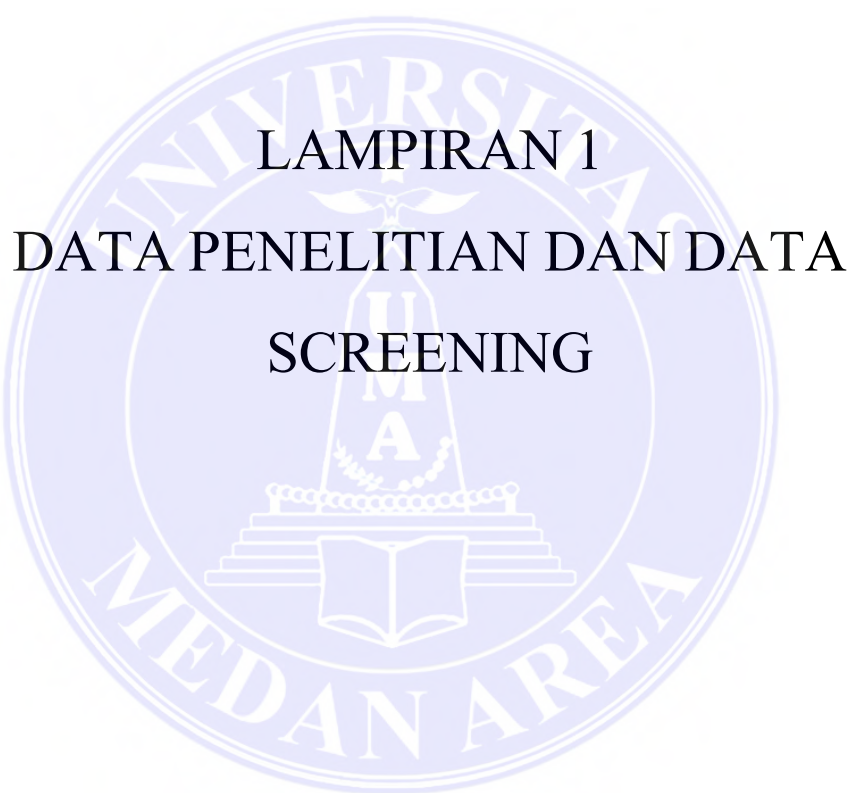
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Angreini, D., Khumaerah, N. & Aswar. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336-341
- Arifianto, I. (2019). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Performa Olahraga*, 2(2), 126–131.
- Arndt, J. E., Hoglund, W. L. G., & Fujiwara, E. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.022>
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Rineka Cipta.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Pres.
- Coon, D. (2005). *Psychology a Journey (5th ed.)*. Wadsworth/Thompson Learning.
- Davison, G., Neale, J. M., & Kring, A. . (2006). *Psikologi Abnormal*. PT Raja Grafindo Persada.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579–585.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(2), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Regulation., Emotion Regulation: Councption Foundation*. In James J. Gross (ed). *Handbook of Emotional*. Guilford Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.



- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.)*. Penerbit Erlangga.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
- Jannah, K. M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 16–22.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. (2015). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi Abnormal, Fifth Edition. Penerjemah (Tim Fakultas Psikologi UI: Murad, J. dkk)*. Penerbit Erlangga.
- Noviana, I. S. (2013). Survei Pembinaan Olahraga Tennis Usia Dini Sekolah Tennis New Armada Kabupaten Magelang. *Semarang Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11).
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4). <https://doi.org/10.1017/S0954579405050431>
- 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.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1), 44–60.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development (5th ed.)*. Wadsworth/Thompson Learning.
- Soegiyanto (2011). Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 28–36.
- Stanley, D. M., Lane, A. M., Beedie, C. J., Friesen, A. P., & Devonport, T. J. (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 159–171. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.671910>
- Strongman, K. T. (2003). The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory. In Wiley. John Wiley & Sons Ltd.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Kelima)*. Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*.

- Sulistyo, E. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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>
- Wangmuba, J. K. (2009). *Sumber Dukungan Sosial*. Alfabeta.
- Weinberg, R. ., & Gould, D. (2007). *Fourth edition: Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wiramihardja, S. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. PT. Refika Aditama.





# LAMPIRAN 1

## DATA PENELITIAN DAN DATA SCREENING

## Data Penelitian

### Data Regulasi Emosi

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	23
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19
4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	16
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
7	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	23
8	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	16
9	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	15
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
12	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	24
13	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	18
14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	15
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
17	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	23
18	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
19	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	18
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
22	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	22
23	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	13
24	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	17
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19
27	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	24
28	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	18
29	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	16
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
32	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	22
33	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	15
34	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
36	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19
37	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	25
38	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	18
39	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	16
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
42	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	23
43	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19
44	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	16
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
47	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	23
48	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	16
49	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	15
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
52	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	24
53	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	18
54	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	15
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
57	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	23
58	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
59	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	18
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
63	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	24
64	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	18
65	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	15
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
68	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	23
69	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
70	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	18
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
73	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	22
74	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	13
75	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	17
76	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
77	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19
78	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	24
79	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	18
80	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	16
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
83	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	22
84	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	15
85	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14



### Data Kecemasan

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Jumlah
1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	2	57
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	65
4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	68
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
6	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	58
7	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	52
8	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	64
9	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	56
10	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	55
11	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	55
12	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	60
13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	61
14	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	64
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
16	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	55
17	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	50
18	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	64
19	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	63
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
21	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	57
22	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	59
23	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65
24	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	62
25	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	69
26	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	58
27	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	49
28	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	62
29	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	58
30	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	2	63
31	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	61
32	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	52
33	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	60
34	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	63
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
36	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	54
37	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	4	56
38	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	67
39	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	63
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44

41	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	2	57
42	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
43	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	65
44	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	68
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
46	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	58
47	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	52
48	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	64
49	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	56
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
51	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	55
52	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	60
53	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	61
54	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	64
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
56	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	55
57	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	50
58	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	64
59	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	63
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
61	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	64
62	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	56
63	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	55	
64	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	55
65	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	60	
66	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	61
67	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	64
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
69	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	55
70	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	50
71	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	64
72	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	63
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
74	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	57
75	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	59
76	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65
77	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	62
78	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	69
79	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	58	
80	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	49	
81	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	62
82	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	58
83	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	2	63
84	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	61
85	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	52	

### Data Screening

Subjek	Depresi														Kecemasan														Stres																	
	3	5	10	13	16	17	21	24	26	31	34	37	38	42	Jumlah	2	4	7	9	15	19	20	23	25	28	30	36	40	41	Jumlah	1	6	8	11	12	14	18	22	27	29	32	33	35	39	Jumlah	
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	25	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	0	2	2	3	25	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	23	
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	0	2	1	1	21	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	27	0	0	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	0	18
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	22
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2	0	20
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	32	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	
7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	29	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	21	
8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26
9	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	25	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	23	
10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16	0	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	22	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	20
11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	22	
12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	16
13	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	2	1	1	1	2	0	2	2	2	2	0	0	2	19	0	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	14	
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	22	2	2	3	2	0	2	2	2	2	2	3	0	0	3	2	25	
15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20	0	0	2	2	3	3	2	0	2	2	3	3	2	0	24	
16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	26	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	20	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	21	0	0	0	3	2	3	3	0	3	3	2	2	3	0	24	
18	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	31	3	3	2	2	3	2	2	0	2	3	3	3	3	3	34	
19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	15	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	3	3	32	0	0	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	0	20		
20	2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	34	0	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	13		
21	2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	10	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	31	0	0	1	2	0	1	2	0	2	1	0	0	1	0	10	
22	2	0	1	2	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	15	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	1	26	1	1	2	2	0	1	2	2	2	1	0	0	1	1	16	
23	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	0	16	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	19	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	16		
24	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	1	2	1	22	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33	0	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	18	
25	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	1	1	1	15	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	36	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	12	

26	1	0	1	1	2	1	1	0	0	1	2	0	1	2	13	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	24	2	2	1	1	0	1	1	2	1	3	0	0	3	2	19	
27	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	1	1	2	1	15	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	2	25	3	3	2	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	3	21	
28	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	21	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28	
29	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	11	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	
30	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	22	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34	
31	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	25	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	27	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	33	
32	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	0	2	1	1	21	1	0	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	20	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	0	22	
33	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	26	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	0	2	2	0	20	
34	2	2	2	1	2	0	0	0	2	2	0	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2	0	16		
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	
36	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	36		
37	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	19	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	29	
38	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26	
39	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	0	1	19	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	31	
40	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	23	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	23	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	32	
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	27	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	
42	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	22	2	2	2	1	2	0	2	1	2	2	0	1	1	0	18	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34
43	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11	2	1	1	1	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	19	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	3	26	
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	2	0	2	1	2	1	2	2	1	1	1	0	18	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28	
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	28	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	28	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	24	
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	0	26	
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	32	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	33	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	3	0	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	30	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	0	22	
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	28	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	
53	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	36	
54	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	19	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	29	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26	

56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	31
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	27	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	32	
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	22	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34
60	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	25	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	3	26	
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28	
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	28	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	28	
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	28	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	24	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	0	26	
65	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	0	3	1	2	2	1	2	2	0	2	1	1	3	3	23	3	3	2	2	3	2	2	0	2	3	3	3	3	3	34	
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	22	0	0	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	0	20	
67	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	8	2	2	2	1	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	19	0	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	13	
68	2	0	1	2	0	2	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	0	0	0	1	2	0	1	2	0	2	1	0	0	1	10	0	0	1	2	0	1	2	0	2	1	0	0	1	0	10	
69	2	0	1	2	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	2	1	1	2	2	0	1	2	2	2	1	0	0	1	17	1	1	2	2	0	1	2	2	2	1	0	0	1	1	16	
70	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	16	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	16	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	16	
71	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	1	2	1	1	1	22	0	0	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18	0	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	18	
72	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	15	0	0	2	0	2	0	2	2	3	2	2	0	0	2	17	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	0	12	
73	1	0	1	1	2	1	1	0	0	1	2	0	1	2	1	1	13	2	2	2	1	1	0	1	1	2	1	3	0	0	3	19	2	2	1	1	0	1	1	2	1	3	0	0	3	2	19	
74	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	1	1	2	1	1	1	15	2	3	3	2	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	20	3	3	2	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	3	21	
75	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	21	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28	
76	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	0	0	3	0	1	3	3	1	3	1	3	3	0	0	21	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	1	3	1	1	2	1	0	2	3	0	0	3	20	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	3	1	0	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	19	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	33
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	1	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	31	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	0	22	
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	3	0	2	3	0	1	3	3	3	3	3	29	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	36	
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	29	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	29	
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26



86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	1	2	2	2	2	0	0	2	1	2	2	0	0	2	18	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	31	
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	18	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	32	
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	0	16	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34	
90	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	1	2	1	1	1	1	19	2	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	25	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	3	26	
91	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28	
92	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	19	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	28	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	28	
93	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	23	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	29	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	24	
94	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	16	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	0	26	
95	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	25	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	32	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	33	
96	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	0	2	1	1	1	1	21	1	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	23	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	0	22	
97	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
99	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
100	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	16	1	2	2	0	1	2	0	1	1	1	0	1	0	1	13	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	36	
101	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	19	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	29	
102	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	25	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26
103	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	19	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	31	
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	32		
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34	
107	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	11	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	3	26	
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	28		
109	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	28	
110	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	23	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	30	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	24	

Subjek	Kecemasan														
	2	4	7	9	15	19	20	23	25	28	30	36	40	41	Jumlah
1	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	0	2	2	3	25
2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	27
3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
6	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	32
7	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	29
8	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
9	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	25
10	0	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	22
11	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
12	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22
13	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22
14	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20
15	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	26
16	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	21
17	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	31
18	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	32
19	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	34
20	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	31
21	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	1	26
22	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33
23	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	36
24	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	24
25	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	2	25
26	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22
27	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22
28	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	27
29	1	0	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	20
30	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
32	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
33	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21
34	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
35	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22
36	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	23
37	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
38	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20
39	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	28
40	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27

41	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	32
42	1	3	0	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	30
43	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	28
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
45	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
46	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21
47	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
48	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22
49	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	27
50	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
51	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	22
52	2	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	25
53	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28
54	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	28
55	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	28
56	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27
57	0	3	1	2	2	1	2	2	0	2	1	1	3	3	23
58	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	22
59	2	3	3	2	1	0	1	1	2	1	2	0	0	2	20
60	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28
61	0	0	3	0	1	3	3	1	3	1	3	3	0	0	21
62	2	1	1	3	1	1	2	1	0	2	3	0	0	3	20
63	1	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	31
64	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
66	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
67	1	2	2	3	0	2	3	0	1	3	3	3	3	3	29
68	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	29
69	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
70	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
71	2	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	25
72	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	28
73	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	28
74	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	29
75	1	0	0	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	27
76	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	32
77	1	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	23
78	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
79	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
80	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
81	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	21
82	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25
83	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	22
84	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	20
85	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	30



## Skala Penelitian

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Status Pernikahan :

### PETUNJUK PENGISIAN

Saudara diminta mengisi pernyataan yang sesuai dengan saudara sekalian, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah disediakan dibawah ini. Setiap jawaban saudara tidak mewujudkan salah atau benar.

### BENTUK PERNYATAAN

SS : SANGAT SETUJU  
 S : SETUJU  
 TS : TIDAK SETUJU  
 STS : SANGAT TIDAK SETUJU

Contoh pengisian kuesioner

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar ketika menghadapi pertandingan				X
2	Saya merasa ingin ke kamar mandi ketika ingin bertanding		X		



**Skala A**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan				
3	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan				
4	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				
5	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan				
6	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan				
7	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan				
8	Saya sembrono saat pertandingan				
9	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan				
10	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan				
12	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan				
13	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan				
14	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan				
15	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
16	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan				
17	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan				
18	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan				
19	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan				
20	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan				
21	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan				
22	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan				

**Skala B**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya ingin merasakan kesenangan, saya memikirkan hal yang berbeda				
2	Ketika saya ingin merasakan kesedihan, saya memikirkan hal yang berbeda.				
3	Ketika saya merasa gelisah tentang sesuatu, sayamelakukan sesuatu yang membantu saya untuk tetap tenang.				
4	Ketika saya ingin merasakan kesenangan, saya mengubah cara pikir saya tentang situasi yang saya alami.				
5	Saya mengontrol perasaan saya tentang sesuatu hal dengan mengubah hal yang saya pikirkan tentang perasaan tersebut.				
6	Ketika saya ingin merasakan kesedihan, saya mengubah cara pikir saya tentang situasi yang saya alami.				
7	Ketika saya sedang merasa senang, saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya.				
8	Ketika saya dalam perasaan yang sedih, saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya.				
9	Saya mengontrol perasaan saya dengan tidak mengekspresikannya.				
10	Saya menyimpan perasaan yang saya rasakan sendiri.				

## Skala Screening

### Kuesioner

#### *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*

#### Keterangan:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

- Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
- Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

### Indikator penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 – 9	0 - 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat parah	> 28	> 20	> 34





LAMPIRAN – 3

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

ALAT UKUR

## Reliability

### Scale: Regulasi Emosi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	85	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	10

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.84	.531	85
VAR00002	1.95	.486	85
VAR00003	1.92	.517	85
VAR00004	1.89	.535	85
VAR00005	1.94	.624	85
VAR00006	1.84	.484	85
VAR00007	1.94	.520	85
VAR00008	1.80	.507	85
VAR00009	1.93	.573	85
VAR00010	1.92	.602	85

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.13	8.471	.453	.976
VAR00002	17.01	8.702	.308	.979
VAR00003	17.05	7.379	.673	.922
VAR00004	17.07	7.424	.626	.927
VAR00005	17.02	7.738	.405	.958
VAR00006	17.13	8.114	.430	.954
VAR00007	17.02	7.928	.456	.950
VAR00008	17.16	8.401	.598	.969
VAR00009	17.04	7.225	.643	.923
VAR00010	17.05	7.807	.406	.957

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
20.96	9.534	3.088	10

## Reliability Scale: Kecemasan

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	85	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	22

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.53	.628	85
VAR00002	2.67	.679	85
VAR00003	2.54	.665	85
VAR00004	2.52	.683	85
VAR00005	2.65	.685	85
VAR00006	2.62	.690	85
VAR00007	2.53	.628	85
VAR00008	2.69	.690	85
VAR00009	2.65	.667	85
VAR00010	2.53	.683	85
VAR00011	2.65	.751	85
VAR00012	2.56	.586	85
VAR00013	2.59	.695	85
VAR00014	2.54	.665	85
VAR00015	2.60	.658	85
VAR00016	2.51	.610	85
VAR00017	2.60	.621	85
VAR00018	2.62	.690	85
VAR00019	2.53	.647	85
VAR00020	2.72	.734	85
VAR00021	2.69	.690	85
VAR00022	2.65	.685	85

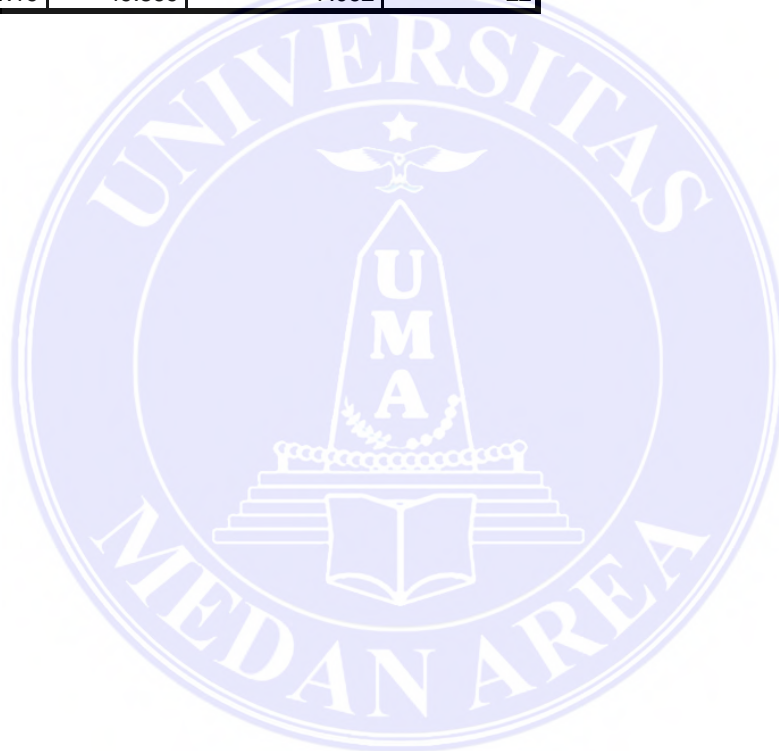
### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	54.66	47.418	.138	.840
VAR00002	54.52	45.324	.446	.831
VAR00003	54.65	45.279	.464	.831
VAR00004	54.67	46.414	.321	.837
VAR00005	54.54	44.727	.510	.829
VAR00006	54.56	44.868	.490	.830
VAR00007	54.66	46.227	.380	.834
VAR00008	54.49	45.372	.432	.832
VAR00009	54.54	46.275	.347	.836
VAR00010	54.66	44.870	.495	.829

VAR00011	54.54	47.585	.566	.844
VAR00012	54.62	46.928	.323	.836
VAR00013	54.60	44.576	.518	.828
VAR00014	54.65	45.279	.464	.831
VAR00015	54.59	45.626	.428	.832
VAR00016	54.68	46.029	.419	.833
VAR00017	54.59	46.864	.308	.837
VAR00018	54.56	45.511	.417	.833
VAR00019	54.66	45.108	.499	.829
<b>VAR00020</b>	<b>54.47</b>	<b>46.895</b>	<b>.242</b>	<b>.840</b>
VAR00021	54.49	45.372	.432	.832
VAR00022	54.54	44.727	.510	.829

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
61.19	49.869	7.062	22







## NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Emosi	Kecemasan
N		85	85
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	20.96	61.19
	Std. Deviation	3.088	7.062
Most Extreme Differences	Absolute	.196	.108
	Positive	.169	.078
	Negative	-.196	-.108
Test Statistic		.196	.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.094 <sup>c</sup>	.116 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.

## Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Regulasi Emosi	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

Report

Kecemasan

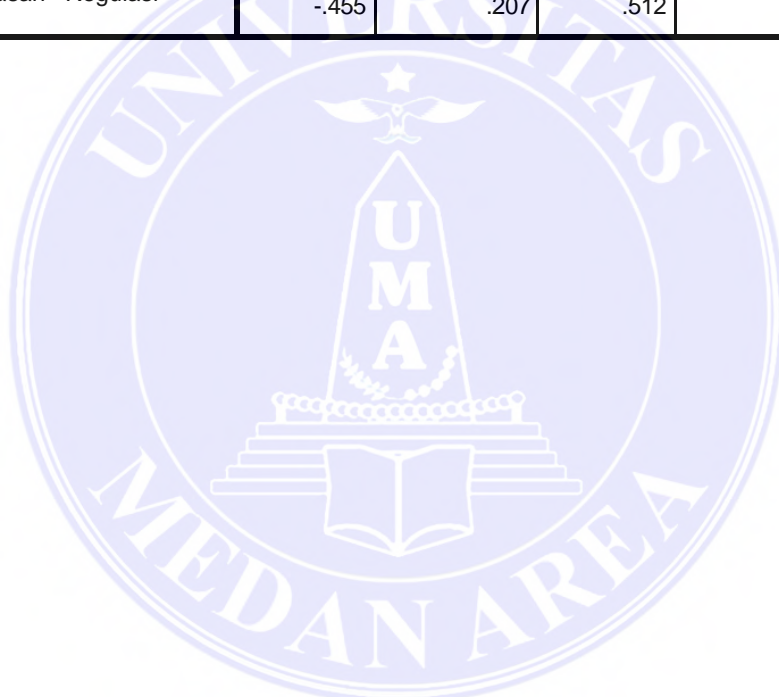
Regulasi Emosi	Mean	N	Std. Deviation
12	61.00	3	5.196
13	61.00	2	5.657
14	57.50	2	7.778
15	60.14	7	3.288
16	62.00	7	6.658
17	60.50	2	2.121
18	60.00	9	5.025
19	60.80	5	4.764
20	55.23	31	7.822
22	54.50	4	8.347
23	48.86	7	2.968
24	58.60	5	7.369
25	56.00	1	.
Total	57.19	85	7.062

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	1099.855	12	91.655	22.136	.005
		Linearity	526.619	1	526.619	12.274	.001
		Deviation from Linearity	573.235	11	52.112	11.215	.293
	Within Groups	3089.134	72	42.905			
Total			4188.988	84			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Regulasi Emosi	-.455	.207	.512	.263





LAMPIRAN - 5  
UJI KORELASI

## Correlations

Correlations			
		Regulasi Emosi	Kecemasan
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.455**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	85	85
Kecemasan	Pearson Correlation	-.455**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	85	85

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





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kuala Nerus 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368078, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Sebatindi Nomor 79 / Jalan Sei Seraya Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [info.medanama@uma.ac.id](mailto:info.medanama@uma.ac.id)

Nomor : 2765/PPSI/OL.10/XI/2023

11 November 2023

Lampiran  
Hal

Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Ketua  
Komunitas Tenis UNIMED  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Mony Kristi Harianja**  
NPM : **188600441**  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Komunitas Tenis UNIMED, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371 guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tenis Di Universitas Negeri Medan"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Komunitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat



**Yuli Arita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan

- 1. Mahasiswa Ybs
- 2. Arstip







## TENNIS COMMUNITY UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

"USE YOUR YOUTH AS GOOD AS POSSIBLE"

Sekretariat : Lapangan Tennis Unimed, Jl. Willem Iskandar, Medan Utara - Sumatera Utara

No 14.11/P/2023  
Hal Pengambilan Data / Penelitian

Kepada Yth  
Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan

Di Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat izin penelitian/ pengambilan data No. 2765/FPSI/01 10/XI/2023 bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd  
Jabatan Pembina Komunitas Tennis Unimed

Menerangkan bahwa:

Nama Mony Kristi Harianja  
NIM 188600441  
Program Studi Ilmu Psikologi  
Fakultas Psikologi  
Judul Skripsi "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tennis Di Universitas Negeri Medan"

telah melaksanakan pengambilan data penelitian di Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan pada

Tanggal 13 – 19 November 2023  
Pukul 16.00 – Selesai

Demikian surat ini disampaikan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Medan, 21 November 2023  
Pembina Komunitas Tennis Unimed



Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.