

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DAN  
REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA  
ATLET PON DIY**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



**Disusun oleh :**

**Nur Azizah**

**NIM 16710048**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Azizah

NIM : 16710048

Program Studi : Psikologi


Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tugas akhir (skripsi) saya yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY” merupakan hasil karya sendiri yang tidak mengandung plagiasi dan tidak berisi tulisan orang lain, kecuali beberapa bagian tertentu yang diambil peneliti sebagai bahan acuan dengan prosedur dan tata cara secara ilmiah.

Yogyakarta, 18 Desember 2020

Yang menyatakan,



  
Nur Azizah  
NIM. 16710048

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/ TUGAS AKHIR

 Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

UINSK-BS-03/PSI

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada

Yth. Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nur Azizah  
NIM : 16710048  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan Antara kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr Wb*

Yogyakarta, 18 Desember 2020  
Pembimbing



Very Julianto, M.Psi  
NIP. 19880717 201503 1 003

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-23/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2021

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NUR AZIZAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710048  
Telah diujikan pada : Rabu, 23 Desember 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 5ff263c8b7726



Penguji I  
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 5ff470c6f1316



Penguji II  
Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 5ff4772d4990d



Yogyakarta, 23 Desember 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 5ff47aa5a519e

## HALAMAN MOTTO

***The ability to be in the present moment is main component  
of mental health – Abraham Maslow***

***Don't limit your challenge, but challenge your limit –  
Sukamuljo. K. S***

***The essence of life is not what we know, not the books we  
read or the sentences we speak. But what we do and what  
is most rooted in the heart and soul is the core of our life –  
Emha Ainun Najib***



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini saya persembahkan kepada :**

### **KELUARGA**

Kedua orang tua, kakak perempuan dan seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam setiap langkah yang saya lakukan.

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN**

Psikologi Angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji Syukur peneliti sampaikan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan nikmat, rahmat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Sayyidina Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* yang telah membawa umat islam dari zaman jahiliyah menuju zaman seperti sekarang serta yang menjadi teladan bagi umat manusia. Semoga kita mendapatkan syafa'atnya di hari akhir nanti. Aamiin.

Atas izin dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY” guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Selama proses penyusunan skripsi ini tentunya melibatkan banyak pihak yang membantu terselesainya skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Diri sendiri, yaitu Nur Azizah sebagai peneliti yang sudah berjuang dan bertahan menyelesaikan skripsi ini dalam keadaan dan kondisi apapun.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M. Si., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Very Julianto, M. Psi., sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, saran dan dukungan dengan sabar dan ikhlas kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc., sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Para Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan dukungan, bantuan dan saran selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga.
6. Seluruh pihak yang membantu menyebarluaskan dan mengisi kuesioner penelitian, atas kesediaan dan partisipasi dalam penelitian saya ucapkan banyak terima kasih.
7. Kedua orang tua, kakak perempuan dan seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatian kepada saya dalam keadaan dan kondisi apapun.
8. Seluruh sahabat dan teman-teman, khususnya Psikologi B angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya dalam kondisi apapun.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya semoga kesehatan serta kebaikan selalu menyertai kalian. Aamiin.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran serta masukan dari



berbagai pihak sangat berguna dalam perbaikan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan bagi peneliti sendiri. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Desember 2020

Peneliti,



**Nur Azizah**  
NIM. 16710048



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II .....</b>	<b>22</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>22</b>
A. Kecemasan Bertanding.....	22
1. Pengertian Kecemasan Bertanding .....	22
2. Aspek Kecemasan Bertanding .....	24
3. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Bertanding .....	26
B. Kesejahteraan Spiritual .....	28
1. Pengertian Kesejahteraan Spiritual .....	28
2. Aspek Kesejahteraan Spiritual .....	30

3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Spiritual .....	32
C. Regulasi Emosi .....	32
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	32
2. Aspek Regulasi Emosi .....	34
3. Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi .....	37
D. Atlet PON DIY.....	39
1. Atlet.....	39
2. PON.....	39
3. DIY.....	41
E. Dinamika Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding .....	41
F. Hipotesis.....	49
<b>BAB III.....</b>	<b>50</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Desain Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	52
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	54
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
G. Metode Analisis Data .....	59
<b>BAB IV .....</b>	<b>62</b>
<b>PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>62</b>
A. Oorientasi Kancan.....	62
B. Persiapan Penelitian .....	62
1. Persiapan Alat Ukur .....	62
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur .....	63
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur ( <i>Try Out</i> ) .....	63
C. Pelaksanaan Penelitian .....	68
D. Hasil Penelitian .....	68
1. Analisis Deskriptif .....	68
2. Uji Asumsi .....	72
3. Uji Hipotesis .....	74
E. Pembahasan.....	76
<b>BAB V.....</b>	<b>83</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	84

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Antar Variabel .....	48
--	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan Bertanding .....	55
Tabel 2. Blueprint Skala Kesejahteraan Spiritual .....	56
Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi Emosi .....	57
Tabel 4. Sebaran aitem alat ukur kecemasan bertanding sebelum uji coba .....	64
Tabel 5. Sebaran aitem alat ukur kecemasan bertanding setelah uji coba .....	64
Tabel 6. Sebaran aitem alat ukur kesejahteraan spiritual sebelum uji coba .....	65
Tabel 7. Sebaran aitem alat ukur kesejahteraan spiritual setelah uji coba .....	66
Tabel 8. Sebaran aitem alat ukur regulasi emosi sebelum uji coba .....	66
Tabel 9. Sebaran aitem alat ukur regulasi emosi setelah uji coba .....	67
Tabel 10. Deskripsi Statistik Skor Alat Ukur Kecemasan Bertanding, Kesejahteraan Spiritual, dan Regulasi Emosi .....	69
Tabel 11. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek .....	70
Tabel 12. Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding .....	70
Tabel 13. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Spiritual .....	71
Tabel 14. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi .....	71
Tabel 15. Uji Normalitas .....	72
Tabel 16. Uji Linieritas .....	73
Tabel 17. Uji Multikolinieritas .....	73
Tabel 18. Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser) .....	74
Tabel 19. Uji Hipotesis Mayor .....	74
Tabel 20. Uji Hipotesis Minor .....	75
Tabel 21. Uji Sumbangan Efektif .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b>	92
Lampiran 1. 1. Tabulasi data uji coba alat ukur kecemasan bertanding	93
Lampiran 1. 2. Tabulasi data uji coba alat ukur kesejahteraan spiritual	95
Lampiran 1. 3. Tabulasi data uji coba alat ukur regulasi emosi	97
Lampiran 1. 4. Output seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kecemasan bertanding	99
Lampiran 1. 5. Output seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kesejahteraan spiritual	100
Lampiran 1. 6. Output seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur regulasi emosi ...	102
Lampiran 1. 7. Alat ukur uji coba	103
<b>Lampiran 2.</b>	116
Lampiran 2. 1. Tabulasi data penelitian alat ukur kecemasan bertanding	117
Lampiran 2. 2. Tabulasi data penelitian alat ukur kesejahteraan spiritual	122
Lampiran 2. 3. Tabulasi data penelitian alat ukur regulasi emosi	128
Lampiran 2. 4. Analisis deskriptif	131
Lampiran 2. 5. Output uji normalitas	131
Lampiran 2. 6. Output uji linearitas	131
Lampiran 2. 7. Output uji multikolinearitas	132
Lampiran 2. 8. Output uji heteroskedastisitas	133
Lampiran 2. 9. Output uji hipotesis mayor, hipotesis minor dan sumbangan efektif	134
Lampiran 2. 10. Alat ukur penelitian	137



## **Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY**

Nur Azizah

16710048

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah atlet PON DIY yang berjumlah 105 orang. Data penelitian yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan sumbangan efektif terhadap kecemasan bertanding sebesar 31,9%, 2) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan sumbangan efektif terhadap kecemasan bertanding sebesar 23,9%, 3) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan sumbangan efektif terhadap kecemasan bertanding sebesar 8%.

**Kata kunci :** kecemasan bertanding, kesejahteraan spiritual, regulasi emosi

***The Relationship Between Spiritual Wellbeing And Emotional Regulation With  
Competitive Anxiety In PON DIY Athletes***

Nur Azizah

16710048

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between spiritual well-being and emotional regulation and competitive anxiety in PON DIY athletes. This research uses a quantitative approach with a correlational method. The subjects of this research were 105 athletes of PON DIY. The research data obtained were then analyzed using multiple regression analysis. The results showed that: 1) There is a negative and significant relationship between spiritual well-being and emotional regulation with competitive anxiety in PON DIY athletes with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and an effective contribution to competitive anxiety is 31.9%, 2) There is a negative and significant relationship between spiritual well-being and competitive anxiety in PON DIY athletes with a significance value of 0, 000 ( $p < 0.05$ ) and an effective contribution to competitive anxiety is 23.9%, 3) There is a negative and significant relationship between emotional regulation with competitive anxiety in PON DIY athletes with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and an effective contribution to competitive anxiety by 8%.*

**Keywords :** *spiritual well-being, emotion regulation, competitive anxie*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas penting dalam kehidupan individu yang banyak memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis individu. Seseorang berolahraga untuk berbagai tujuan, misalnya untuk menjaga kebugaran atau kesehatan tubuh, penyembuhan, pendidikan, rekreasi serta untuk mencapai prestasi yang membanggakan (Hadi, 2011). Maulana dan Khairani (2017) menjelaskan bahwa olahraga sudah berperan penting dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa dalam tingkat nasional maupun internasional atau bisa disebut dengan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi dapat dilihat melalui berbagai penyelenggaraan *event* olahraga, salah satunya Pekan Olahraga Nasional (PON). Menurut Dongoran dkk (2020) PON sebagai pelaksanaan amanat pemerintah yang tertera dalam pasal 42-43 Undang Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjelaskan bahwa setiap ajang kejuaraan olahraga harus menganut tujuan dan prinsip penyelenggaraan keolahragaan juga memperhatikan penjangkaran atlet yang berprestasi kemudian dilakukan pembinaan prestasi yang nantinya dapat mengharumkan nama individu dan negara ke tingkat yang lebih tinggi. Pada tahun 1948, untuk pertama kalinya PON terselenggara dimana Solo sebagai tuan rumahnya. Pada PON pertama ini, 9 cabang olahraga dipertandingkan dan diikuti 600 atlet. PON sudah diselenggarakan sebanyak 19 kali dan akan

menginjak pada penyelenggaraan PON XX tahun 2021 dimana Papua sebagai tuan rumah.

Pada penyelenggaraan PON XIX tahun 2016, DIY berhasil menduduki peringkat 10 dengan perolehan medali sebanyak 16 medali emas, 15 medali perak dan 25 medali perunggu. Prestasi ini merupakan capaian tertinggi DIY sepanjang keikutsertaannya dalam PON. Namun, secara umum prestasi DIY di PON belum cukup memuaskan atau cenderung fluktuatif. Seperti pada PON XVII di Kalimantan Timur, DIY mampu meraih 50 medali dan finis di posisi 13. Kemudian pada PON VIII di Riau, DIY hanya mendapatkan 38 medali (Ivan Aditya, 2016, <https://www.krjogja.com/angkringan/opini/pon-dan-prestasi-atlet-diy/>, 05 Desember 2020). Walaupun demikian, dikutip dari *konidiy.or.id*, Djoko Pekik Irianto sebagai ketua umum Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) DIY menyatakan bahwa pada tahun 2017-2021 target pembinaan prestasi olahraga di DIY ialah peningkatan prestasi di PON XX. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga jangka panjang dilakukan mulai dari penjarangan bakat atlet muda hingga pemusatan latihan daerah (puslatda) menuju PON XX, tambahan dari ketua umum KONI DIY (KONI DIY, 2020, <https://www.konidiy.or.id>, 05 Desember 2020).

Penyelenggaraan PON terus berkembang hingga menjadi event kompetisi olahraga paling bergensi dan terbesar yang ada di Indonesia. Seluruh daerah atau provinsi berlomba untuk melakukan pembinaan prestasi secara maksimal dalam event empat tahunan ini. Pembinaan

prestasi merupakan permasalahan yang kompleks yang dipengaruhi beberapa faktor seperti pengadaan dana olahraga, manajemen organisasi olahraga, kerja keras atlet dan pelatih hingga pendekatan berbagai ilmu secara ilmiah (Dimiyati, 2004). Menurut Dimiyati (2004) Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai provinsi yang tidak cukup kuat secara ekonomi, agak sulit dalam hal pendanaan pembinaan prestasi olahraga. Jika melihat daerah lain yang kuat secara ekonomi, seperti DKI Jakarta, Jawa Barat atau daerah lain, rela menggelontorkan dana yang besar dari APBD untuk pembinaan prestasi daerah menuju PON. Sehingga, DIY sebagai kota pelajar perlu mengoptimalkan faktor lain dalam pembinaan prestasi olahraga, yaitu dari sumberdaya manusia dan keilmuan seperti *sport science*.

Olahraga prestasi dalam hal ini pembinaan prestasi mencakup bagaimana para pelaku olahraga atau biasa yang disebut atlet mencapai prestasi olahraga. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) atlet disebut juga olahragawan yang mengikuti pertandingan atau perlombaan (dalam hal kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Atlet adalah seseorang yang secara aktif melakukan kegiatan olahraga untuk mengikuti suatu kompetisi. Menurut Adisasmito (2007) selain manfaat kesehatan yang didapat dari berolahraga, pencapaian prestasi yang optimal merupakan tujuan utama dari seorang atlet. Seperti yang diungkapkan oleh Effendi (2016) bahwa terdapat beberapa indikator yang menentukan tercapainya prestasi olahraga, yaitu fasilitas olahraga yang memadai, situasi pertandingan, kemampuan fisik dan teknik atlet, keadaan konstitusi tubuh,

keterampilan atlet, kemampuan taktik/strategi serta kondisi psikologis atlet. Salah satu pengoptimalan *sport science* yaitu kondisi psikologis atau mental yang merupakan salah satu faktor penentu tercapainya sebuah prestasi olahraga. Weinberg dan Gould (2003) juga mengungkapkan bahwa faktor mental atau psikologis berkontribusi lebih dari 50% dalam keberhasilan atlet ketika bertanding.

Komarudin (2015) memaparkan ada beberapa hal dibutuhkan untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi seperti kesiapan fisik, teknik, taktik serta kesiapan psikologis untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Algandik (2018) menambahkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu faktor teknik, fisik, dan psikologis. Larasati dan Prihatanta (2017) lebih lanjut mengungkapkan ada hubungan timbal balik antara fisik dan psikis individu, yaitu apabila aspek psikis terganggu maka fungsi aspek fisik akan ikut terganggu juga yang selanjutnya akan mengganggu penampilan atlet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Prihatanta (2017) mengungkapkan bahwa:

Aspek psikologis seperti stres, perasaan tertekan, ketakutan akan kegagalan, kurangnya kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi dan kecemasan. Aspek psikologis memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Ketika seorang atlet mampu mengontrol emosi dan pikirannya, maka ia akan mampu mengontrol permainannya. Namun, pada praktiknya dilapangan atlet cenderung masih belum menyadari pentingnya aspek psikologis dalam performanya. Padahal aspek psikologis dapat mempengaruhi naikturunnya prestasi atlet. Salah satu aspek psikologis yang sering mempengaruhi performa atlet adalah kecemasan bertanding.



Atlet cukup sering mengalami kecemasan pada saat sebelum menghadapi pertandingan. Masih banyak atlet yang mungkin kurang mampu mengelola kecemasannya pada saat menghadapi pertandingan. Menurut Martens dkk (1990) kecemasan menghadapi pertandingan merupakan rasa khawatir, tegang, gelisah dan tidak tenang yang muncul karena menganggap pertandingan adalah sesuatu yang membahayakan. Menurut Smith dkk (1990) *Competitive Anxiety* merupakan reaksi emosi negatif yang dialami atlet ketika harga dirinya terancam, dan menganggap pertandingan atau perlombaan adalah sesuatu yang berat untuk dihadapi dan berpikir bahwa perilakunya dapat berdampak pada performanya saat bertanding.

Algani dkk (2018) menambahkan bahwa reaksi emosi negatif ini sering dirasakan atlet karena muncul perasaan takut gagal, takut kalah yang menjadikan sebuah beban dalam memenangkan sebuah pertandingan. Menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017) kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding dapat disebabkan oleh banyak hal seperti munculnya pikiran-pikiran negatif, perasaan khawatir, dan ketegangan baru yang membebani. Adanya tuntutan dari orang-orang sekitar, pengaruh massa, melihat kemampuan lawan, hingga hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan yang tidak terduga dapat mempengaruhi performanya dan kecemasan bertanding itu muncul.

Mylsidayu (2014, dalam Maulana, 2017) menjelaskan bahwa level atau tingkat kompetisi yang diikuti oleh atlet juga dapat mempengaruhi

kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet. Kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin tinggi jika atlet mengikuti level atau tingkat kompetisi yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan kompetisi olahraga paling tinggi dan bergengsi di Indonesia. Siregar (2012) juga menyebutkan bahwa seperti pada perhelatan PON XVIII salah satu tim futsal di PON mengalami kecemasan bertanding karena beban serta tekanan yang dialami oleh atlet yang mengakibatkan performa atlet terganggu dan tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 14 atlet yang dipersiapkan untuk bertanding di PON XX tahun 2021 di Papua, terdapat 7 atlet yang mengalami kecemasan bertanding kategori tinggi, 4 atlet masuk dalam kategori sedang, dan 3 atlet dalam kategori rendah. Hasil ini didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang menggambarkan aspek-aspek dari kecemasan bertanding.

Kecemasan pada atlet merupakan salah satu hal yang patut diperhatikan karena untuk mencapai suatu prestasi olahraga, aspek psikologis yaitu kecemasan juga menjadi faktor yang berpengaruh pada performa atlet. Martinent dkk (2015) mengungkapkan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dialami selama pertandingan dianggap sebagai kualitas paling kuat yang perlu dikembangkan oleh setiap atlet dalam bertanding dan selama perjalanan karir mereka. Selama pertandingan atlet mengalami emosi positif (gembira, lega, bangga) dan negatif (marah,

tegang, kecemasan) yang mempengaruhi performanya selama bertanding. Oleh karena itu atlet harus mampu mengembangkan strategi untuk meningkatkan kontrol emosi mereka yaitu regulasi emosi.

Menurut Gross (1998) regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki dan alami dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi-emosi tersebut. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa regulasi emosi yang dikembangkan dengan baik dapat membantu mengelola emosi seperti kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Martinent (2015) yang membuktikan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi dan hubungan yang negatif dengan emosi jijik, putus asa dan kecemasan sebesar 50% pada atlet.

Pada dasarnya kegiatan olahraga memberikan cara yang efektif dalam mengeksplorasi dan mengelola emosi yang kemudian akan mempengaruhi performa individu atau atlet serta membantu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Jones (2012) juga menyebutkan bahwa emosi memainkan peran penting dalam lingkungan atlet dan memiliki hubungan dengan motivasi, fungsi fisik dan kognitif atlet. Terlebih lagi bagaimana individu mengatur emosinya menjadi penting karena kesejahteraan individu terkait erat dengan emosi.

Tangkudung dan Mylsidayu (2017) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet dapat dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dan eksternal ini berkaitan dengan bagaimana individu atau atlet ini melihat bagaimana interaksi dalam dirinya sendiri dan

hal-hal yang terjadi diluar dirinya. Ketika atlet mengalami emosi cemas menghadapi pertandingan yaitu mengalami situasi yang sulit dan tertekan, aspek spiritual juga merupakan hal yang dibutuhkan dalam menghadapi situasi tersebut. Lundqvist (2011) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet erat kaitannya dengan kesejahteraan spiritual dan psikologis secara umum, namun variabel tersebut jarang diteliti secara khusus dalam penelitian-penelitian lain.

Beberapa penelitian juga mengemukakan bahwa kesejahteraan spiritual merupakan salah satu aspek yang berperan penting dan membantu meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Seperti hasil temuan yang dilakukan oleh Yeh dan Chiao (2018) menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual secara signifikan memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan dengan alasan bahwa kesejahteraan spiritual memainkan peran penting dalam mekanisme coping dalam mengatasi tekanan. Kesejahteraan spiritual juga membantu individu dalam memahami makna hidup ketika menghadapi situasi yang sulit. Lundqvist (2011) menambahkan bahwa pengendalian diri diantara para atlet terkait dengan kesejahteraan spiritual, sosial dan psikologis secara keseluruhan termasuk hubungannya dengan locus of control, harga diri dan kecemasan bertanding.

Kesejahteraan spiritual berangkat dari makna spiritualitas. Spiritualitas berasal dari bahasa latin yaitu *spiritus* yang berarti nafas, angin dan kehidupan. Qoriah (2018) menyebutkan bahwa spiritualitas adalah kesadaran dan penghargaan kepada diri sendiri, orang lain, lingkungan dan

Tuhan serta mampu berinteraksi dengan baik dengan hal-hal tersebut. Sedangkan kesejahteraan spiritual oleh Ellison (1983) didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mengindikasikan kualitas dan kesehatan spiritual seseorang. Sedangkan Fisher (2010) menyebutkan bahwa kesejahteraan spiritual adalah pernyataan yang positif tentang Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam kehidupan secara keseluruhan.

Kesejahteraan spiritual berkaitan dengan kehidupan didalam batin dan hubungannya dengan dunia yang lebih lagi, termasuk hubungan diri kita dengan sesama manusia, lingkungan bahkan Tuhan. Bashir dkk (2016) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan spiritual tidak hanya mencerminkan keyakinan agama seseorang. Namun, lebih jauh lagi kesejahteraan spiritual dianggap memiliki hubungan dan kontribusi dalam perjalanan pemulihan dan penyembuhan individu. Kesejahteraan spiritual dapat dipraktikkan dengan berbagai cara dengan tujuan utama yaitu menemukan makna dan tujuan individu. Roychowdhury (2019) menjelaskan bahwa kesejahteraan spiritual dalam praktik psikologi olahraga dan latihan menjadi penting, karena tidak hanya keterampilan fisik, teknik, maupun mental lainnya yang menjadi orientasi atlet. Namun, atlet juga harus mempertimbangkan bagaimana orientasi spiritual dalam hal ini kesejahteraan spiritual dapat membentuk sikap, motivasi temperamen mereka ketika bertanding.

Olahraga selalu menekankan keseimbangan antara jiwa, pikiran, dan tubuh. Menurut Qoriah (2018) olahraga merupakan aktivitas yang lebih dari kerja fisik, yaitu aktivitas yang menyentuh kondisi pikiran dan emosi

seseorang, terhubung dengan makna kehidupan dan mendorong pertumbuhan diri. Lebih lanjut, kesejahteraan spiritual merupakan aspek yang berhubungan erat dengan kesehatan fisik dan mental atlet. Atlet yang memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam aktivitas olahraganya. Bagi beberapa atlet, aspek spiritual juga dianggap sebagai aspek yang dapat mempengaruhi performa dan keterampilan hidupnya. Kesadaran dan pemaknaan mengenai nilai-nilai dan tujuan hidup dari atlet dapat membantu atlet dalam memaksimalkan performanya ketika latihan dan bertanding.

Kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi juga secara bersama memiliki hubungan dan dapat mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet. Sebagai seorang olahragawan, atlet menghadapi banyak tantangan dan kesulitan seperti stress dan kecemasan yang berhubungan dengan lingkungan olahraganya. Atlet juga harus tahu bagaimana mengatasi situasi seperti itu dalam kegiatan olahraga seperti latihan dan bertanding (Khan dkk, 2017). Kesejahteraan spiritual dapat membantu individu secara sadar membangun makna dan tujuan dalam hidup, hubungan yang kuat dengan orang lain, lingkungan serta dengan Tuhan dalam mempersiapkan diri sebelum menghadapi pertandingan. Sementara regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengatur emosi dan fungsi kognitifnya seperti pengambilan keputusan sebelum maupun selama bertanding.

Kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet, merupakan masalah yang perlu diperhatikan. Ketika atlet mengalami kecemasan menghadapi



suatu pertandingan, ada aspek lain yang mempengaruhinya dan perlu diperhatikan juga yaitu regulasi emosi dan aspek spiritual. Karena dari beberapa penelitian membuktikan bahwa regulasi emosi dan kesejahteraan spiritual dapat membantu mengatasi performa atlet seperti mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY.

#### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah “bagaimana hubungan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian yang dilakukan dapat menjadi sumbangan keilmuan mengenai kesejahteraan spiritual, regulasi emosi dan kecemasan bertanding.
- b. Penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai sumbangan keilmuan dalam mengembangkan keilmuan Psikologi Olahraga.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk para atlet dalam mengasah dan meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan spiritual serta performanya dalam kegiatan olahraga terutama dalam menghadapi suatu pertandingan.

### b. Bagi Lembaga Keolahragaan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi organisasi kepelatihan, dan lembaga keolahragaan lainnya dalam membantu para atlet meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi serta spiritual melalui berbagai pelatihan aspek mental disamping kemampuan fisik, teknik, dan taktik.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk peneliti selanjutnya tentang kesejahteraan spiritual, regulasi emosi dan kecemasan bertanding pada atlet.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai Kesejahteraan Spiritual, Regulasi Emosi, dan Kecemasan Bertanding, yaitu:

1. Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Penelitian ini dilakukan oleh Ristina Mirwanti dan Aan Nuraeni pada tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesejahteraan spiritual dan depresi pada pasien penderita jantung koroner. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional secara potong lintang. Pengumpulan data penelitian menggunakan Instrumen *Spirituality Index of Well-Being* digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan spiritual dan untuk mengukur depresi dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) versi bahasa Indonesia. Sampel penelitian sebanyak 100 subjek dengan metode pengambilan sampel *simple random sampling*. Hasil penelitian membuktikan bahwa hubungan antara kesejahteraan spiritual dan depresi ialah, semakin rendah tingkat depresi pasien penderita

jantung koroner dikarenakan semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang mereka miliki (Mirwanti dan Nuraeni, 2016).

2. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Penelitian ini dilakukan oleh Annie Aprisandityas dan Diana Elfida pada tahun 2012. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti adakah hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan pada ibu hamil. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari skala regulasi emosi (SRE) dari Gross dan John (2004) dan skala kecemasan yang mengacu pada pendapat Haber & Runyon (1984). Sebanyak 73 orang dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian adalah terbukti bahwa antara regulasi emosi dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan, yakni semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah pula kecemasan yang dialami oleh ibu hamil (Aprisandityas dan Elfida, 2012).

3. Hubungan Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik POLRI Dan PNS

Penelitian ini dilakukan oleh Euis Desy Mayangsari dan Octaviani I. Ranakusuma pada tahun 2014. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan pada penyidik POLRI dan PNS. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 311 orang. Pengumpulan data menggunakan *Emotional Regulation Questionnaire*

(ERQ) dan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi yakni *reappraisal*, maka kecemasan akan semakin tinggi dialami oleh petugas (mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

4. *Impact Of Spirituality On Depression, Anxiety And Stress Of Students Preparing For Competitive Exams*

Penelitian ini dilakukan oleh Manpreet Ola pada tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana spritualitas mempengaruhi depresi, stress dan kecemasan pada siswa yang sedang mempersiapkan ujian. Pengumpulan data penelitian dengan menggunakan *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS* oleh Lovibond & Lovibond, 1995) dan *Daily spiritual experience scale (DSES* oleh Underwood & Teresi, (2002). Subjek penelitian ini sebanyak 60 partisipan dengan rentang usia antara 16-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal spiritualitas, depresi, stress dan kecemasan. Spiritualitas juga terbukti dapat sedikit banyak mengurangi kecemasan (Ola, 2016).

5. *The Relationship Between Emotion Regulation Strategies And State And Trait Competitive Anxiety In South Korean Ambassador's Cup Taekwondo Athletes*

Penelitian ini dilakukan oleh Mahmoud Mohebi dan Sahar Zaret pada tahun 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan antara strategi regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo elit. Metode penelitian ini menggunakan analisis korelasional-deskriptif dengan sampel penelitian 120 atlet taekwondo di Korea Selatan. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Emotion regulation questionnaire* (EQR), *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan *Revised Competitive State Anxiety-2* (CSAI-2R). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo (Mohebi dan Zaret, 2019).

6. Kesejahteraan Spiritual Dan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dengan Mioma Uteri Dan Kista Ovarium

Penelitian ini dilakukan oleh Ita Nur Itsna pada tahun 2016. Tujuan penelitian ini ialah mengetahui kesejahteraan spiritual dan kecemasan pada pasien wanita yang mengidap penyakit mioma uteri dan kista ovarium. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek penelitian 32 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *Spiritual Health & Life Orientation Measure* (SHALOM) untuk mengukur kesejahteraan spiritual dan *State Anxiety Inventory* (SAI) untuk mengukur kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan spiritual dan kecemasan pada pasien wanita yang mengidap penyakit mioma uteri dan kista ovarium (Lisna, 2016).



7. *The Relationship between Religious-Spiritual Well-Being and Stress, Anxiety, and Depression in University Students*

Penelitian ini dilakukan oleh Zahra Taheri-Kharameh, Mohammad Abdi, Reza Omidi Koopaei, Mostafa Alizadeh, Vahid Vahidabi, dan Hesam Mirhoseini pada tahun 2015. Tujuan penelitian ini ialah untuk menentukan hubungan antara dimensi kesejahteraan religius dan spiritual, stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kedokteran. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan analisis dan deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 138 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Multidimensional Inventory for Religious-Spiritual Well-Being-48* untuk mengukur kesejahteraan religius dan spiritual serta *Depression, Anxiety and Stress Scale-21* untuk mengukur depresi, kecemasan dan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan religius dan spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan stress, kecemasan, dan depresi (Taheri-Kharameh dkk, 2015).

8. *Anxiety And Emotional Regulation; Anxiety And Emotional Regulation Among Pupils Of A State Owned Medical Institution: A Gender Perspective*

Penelitian ini dilakukan oleh Shemaila Saleem, Iqbal Ahmad Khan, dan Tamkeen Saleem pada tahun 2019. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan regulasi emosional pada mahasiswa kedokteran sarjana *Federal Medical and*

*Dental College*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 300 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Beck Anxiety Inventory* untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Emotional Regulation Questionnaire* untuk mengukur tingkat regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tinggi dan mereka membutuhkan regulasi emosi yang tepat untuk menjalani hidup dengan lebih baik (Saleem dkk, 2019).

9. *Relationship between Spiritual Transcendence and Competitive Anxiety in Male Athletes*

Penelitian ini dilakukan oleh Javad Azimirad dan Mohammad Jalilvand pada tahun 2012. Tujuan penelitian ini ialah menyelidiki hubungan antara transendensi spiritual dan kecemasan kompetitif pada atlet. Sampel penelitian ini sebanyak 400 atlet laki-laki. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Spiritual Transcendence Scale* dan *Competitive State Anxiety Inventory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara transendensi spiritual dan kecemasan bertanding dan transendensi spiritual merupakan strategi yang efektif dalam penampilan atlet (Azimirad dan Jalilvand, 2012).

10. *Relationships Between Negative Affectivity, Emotion Regulation, Anxiety, And Depressive Symptoms In Adolescents As Examined Through Structural Equation Modeling*

Penelitian ini dilakukan oleh Miquel Tortella-Feliu, Maria Balle, dan Albert Sesé pada tahun 2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *negative affectivity*, regulasi emosi, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja. Subjek penelitian ini sebanyak 1441 remaja dengan rentang usia 12-17 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Positive and Negative Affect Schedule for Children and Youth (PANAS-CY)*, *Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire-Junior (SPSRQ-J)*, *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*, *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)*, dan *Children's Depression Inventory (CD)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *negative affectivity* dan kecemasan, serta hubungan antara *negative affectivity* dan depresi ditentukan oleh kecemasan (Tortella-Feliu dkk, 2010).

Berdasarkan pemamparan tersebut, maka penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY” mempunyai persamaan dan perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Berdasarkan Tema Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang menggunakan kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi sebagai variabel independen serta kecemasan bertanding sebagai variabel dependen atau sebaliknya. Penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual

dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY” menggunakan kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan bertanding sebagai variabel terikat.

## 2. Berdasarkan Metode Penelitian

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk melihat hubungan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding.

## 3. Berdasarkan Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya antara lain adalah pasien, siswa, atlet, petugas aparat negara dan ibu hamil. Subjek penelitian ini menggunakan atlet PON DIY untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding.

## 4. Berdasarkan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dan melakukan modifikasi alat ukur *Spiritual Health And Life-Orientation Measure* (SHALOM) yang disusun oleh John Fisher untuk mengukur kesejahteraan spiritual, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh James Gross untuk mengukur regulasi emosi, dan Skala Kecemasan Olahraga yang disusun oleh Nyak Amir yang diadaptasi dari Sport Anxiety Scale (SAS) yang disusun oleh Smith, Smoll, dan Schutz. Alat ukur tersebut

juga digunakan di beberapa penelitian dan ada juga yang tidak menggunakan alat ukur tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut yaitu terkait pemilihan tema penelitian, penggunaan metode penelitian, pemilihan subjek penelitian serta penggunaan alat ukur, penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON DIY” merupakan penelitian yang belum pernah dilakukan sebelumnya.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding, begitu pula sebaliknya. Kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi berkontribusi secara bersama mempengaruhi kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 28%.
2. Hipotesis minor yang pertama pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY, yaitu semakin tinggi tingkat kesejahteraan spiritual atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding, begitu pula sebaliknya. Kesejahteraan spiritual berkontribusi mempengaruhi kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 6,1%.
3. Hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan bertanding pada atlet PON DIY, yaitu semakin



tinggi tingkat regulasi emosi atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding, begitu pula sebaliknya. Regulasi emosi berkontribusi mempengaruhi kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 21,9%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, yaitu :

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi bagi atlet dalam menghadapi pertandingan, baik itu ketika latihan atau ketika bertanding. Atlet disarankan untuk mengetahui dan memahami kondisinya, tidak hanya kondisi fisik dan teknik tetapi juga kondisi spiritual dan emosi mereka. Kesejahteraan spiritual dapat membantu individu secara sadar membangun makna dan tujuan dalam hidup, hubungan yang kuat dengan orang lain, lingkungan serta dengan Tuhan dalam mempersiapkan diri sebelum menghadapi pertandingan. Sementara regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengatur emosi dan fungsi kognitifnya seperti pengambilan keputusan sebelum maupun selama bertanding.

### **2. Bagi Lembaga Keolahragaan**

Peran pelatih dan manajemen pelatihan sangat penting dalam mendampingi atlet untuk meraih prestasi. Pelatih, Pembina maupun manajemen lembaga keolahragaan disarankan dapat lebih

memahami aspek dalam psikologi olahraga. Sehingga peneliti menyarankan bagi pelatih dan keseluruhan lembaga keolahragaan untuk memaksimalkan pelatihan aspek kesejahteraan spiritual dan regulasi emosi sehingga masalah pada atlet seperti kecemasan bertanding dapat dikelola dengan baik dan atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya untuk meraih prestasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi olahraga, termasuk mengenai kesejahteraan spiritual, regulasi emosi dan kecemasan bertanding. Sehingga nantinya literatur yang ada menjadi lebih banyak namun tetap akurat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian-penelitian yang lebih banyak terkait variabel-variabel yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Algani, P. W., Yuniardi M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Umm Press.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.
- Arieska, P. K. & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Statistika*, 6(2), 166-171.
- Athan. N. & Sampson, I. (2013). Coping With Pre-Competitive Anxiety In Sports Competition. *European Journal of Nature and Applied Sciences*, (1), Hal 1-9.
- Azimirad, J., & Jalilvand, M. (2012). Relationship between spiritual transcendence and competitive anxiety in male athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 2(4), 1095-1097.
- Azwar. S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barker, dkk. (2007). *Sport; book 1*. UK: Harcourt Education Ltd.
- Bashir, N., Shafi, H., Yousuf, U., Parveen, S., & Akhter, K. (2016). Spiritual well-being and depression among middle Aged People. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 36-41.
- Chimluang, J., Thanasilp, S., Akkayagorn, L., Upasen, R., Pudtong, N., & Tantitrakul, W. (2017). Effect of an intervention based on basic Buddhist principles on the spiritual well-being of patients with terminal cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 31, 46-51.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Dimiyati. (2004). Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI Di Palembang. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2), 61-74.

- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pecan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Jurnal Sport Area*, 5(1), 13-21.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 22-30.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340
- Fisher, J.W. (2010). Development And Application Of A Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1, 105-121.
- Gastaud, M. B., de Mattos Souza, L. D., Braga, L., & Horta, C. L. (2006). Spiritual well-being and minor psychiatric disorders in psychology students: a cross-sectional study. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul [online]*, 28(1).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 88-93.
- Hamidi, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2019). Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 144-148.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Indonesia, T. R. K. B. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Itsna, I. N. (2016). Kesejahteraan spiritual dan tingkat kecemasan pada wanita dengan mioma uteri dan kista ovarium. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 7(2), 7-7.
- Ivan Aditya, (2016). PON dan Prestasi Atlet DIY di <https://www.krjogja.com/angkringan/opini/pon-dan-prestasi-atlet-diy/> (diakses 05 Desember 2020).

- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.
- Janie. D. N. A. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press.
- Jermann, Francoise., dkk (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 126-131.
- Jugjali, R., dkk. (2018). Factors Influencing Spiritual Well Being in Patients Receiving Haemodialysis: a Literature Review. *Renal Society of Australasia Journal*, 14(3), 90.
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Jurnal Ilara*, 60-69.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- KONI DIY. (2020). Berita KONI DIY di <https://www.konidiy.or.id> (diakses 5 Desember 2020).
- Kraiss, J. T., Peter, M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Laksono, F., Kasim, H., Kurniawan, N., Mardiyah, N. Q., Ramdan, A., & Racmatika, S. P. (2011). *Jurnal Konstitusi*, 8(6), 1059-1086.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Larasati, D.M & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA*, 16(1), 17-30.
- Latipah, Eva. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Liew, G. C, dkk. (2019). Mental toughness in sport Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*.
- Lundqvist, C. (2011). Well-Being In Competitive Sports – The Feel Good Factor? A Review Of Conceptual Considerations Of Well-Being. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 4(2), 109-127.



- Ma'mun, A., Abdullah, C. U., Slamaet, S., Kharunnisa, R., & Budiartii, S. H. (2019). The Indonesian National Sports Games : Expectations and Reality, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 48-54.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Dan Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121-133.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinent, G, dkk. (2015). Athletes' Regulation of Emotions Experienced During Competition: A Naturalistic Video-Assisted Study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 188-205.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik POLRI Dan PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13-27.
- Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018). Kontribusi Gratitude Dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *HUMANITAS*, 15(1), 1-10.
- Mirwanti, R., & Nuraeni, A. (2016). Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK). *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 14(1), 46-52.
- Mohebi, M., & Zaret, S. (2019). The Relationship Between Emotion Regulation Strategies And State And Trait Competitive Anxiety In South Korean Ambassador's Cup Taekwondo Athletes. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 6(2), 86-101.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, J. S., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Nia, H. S., Sharif, S. P., Boyle, C., Yaghoobzadeh, A., Tahmasbi, B., Rassool, G. H., ... & Soleimani, M. A. (2018). The factor structure of the spiritual well-being scale in veterans experienced chemical weapon exposure. *Journal of religion and health*, 57(2), 596-608.
- NSajadi, S., KhanMohamadi, S., Eskandari, S., Heidary, A., & Darbani, H. (2011). The Relationship Between Coping Strategies, Goal Setting And Competitive Anxiety With Athletic Performance Of The Students In Single And Group Teams. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 384-385.



- Ola, M. (2016). Impact of Spirituality on Depression, Anxiety and Stress of Students Preparing for Competitive Exams. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(11), 31-36.
- Pawulan, R. A., Loekmono. JT. L., & Irawan, S. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro "Nuur El-Falah" Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 13(2), 231-248.
- Pristiwa, L.G.G., & Nuqul, F.L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.
- Qoriah, A. (2018). Exploring Spirituality of Sport for Research in Indonesian Context. *Advances in Health Science Research*, 12, 177-181.
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding Di Smanor Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 32-40.
- Ratnasari, S, Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual Well-Being in Sport and Exercise Psychology. *SAGE Open*, 9(1), 2158244019837460.
- Saleem, S., Khan, I. A., & Saleem, T. (2019). Anxiety And Emotional Regulation. *The Professional Medical Journal*, 26(05), 734-741.
- Salman, A., & Lee, Y. H. (2019). Spiritual practices and effects of spiritual well-being and depression on elders' self-perceived health. *Applied Nursing Research*, 48, 68-74.
- Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119.
- Siregar. (2012). PON futsal Sumsel Gagal Total di [www.bolalob.com](http://www.bolalob.com):<http://www.bolalob.com/news/PON/beritatimfutsalSulsel.com> (diakses 05 Desember 2020)
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz. R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN*. Bandung: ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non-Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(11), 50-62.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

- Taheri-Kharamah, Z. dkk. (2016). The relationship between religious-spiritual well-being and stress, anxiety, and depression in university students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 3(1), 30-35.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 686-693.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Wohon, A.M., & Ediaty A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 64-70.



## **LAMPIRAN**

### **Lampiran 1.**

#### **Uji coba alat ukur penelitian**

1. Tabulasi data uji coba alat ukur kecemasan bertanding
2. Tabulasi data uji coba alat ukur kesejahteraan spiritual
3. Tabulasi data uji coba alat ukur regulasi emosi
4. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kecemasan bertanding
5. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kesejahteraan spiritual
6. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur regulasi emosi
7. Alat ukur uji coba



1. Tabulasi data uji coba alat ukur kecemasan bertanding

Lampiran 1. 1. Tabulasi data uji coba alat ukur kecemasan bertanding

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15
1	3	4	4	2	2	3	4	3	3	1	3	1	3	2	1
2	4	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1
4	2	3	4	1	1	1	1	3	2	1	3	1	2	2	2
5	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3
6	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
7	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	2
8	3	2	4	3	3	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3
9	3	2	4	1	2	2	1	4	3	3	2	1	4	3	3
10	2	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4
11	3	2	4	1	1	1	3	4	2	1	3	2	2	3	3
12	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1	3	3	3
13	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2
14	3	1	4	1	1	2	1	4	1	3	2	4	2	1	1
15	3	3	4	1	1	1	4	4	2	2	4	3	1	1	2
16	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3
17	3	3	3	1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	3	4
18	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2
19	3	4	4	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	2
20	3	3	4	1	1	1	4	4	3	3	4	2	1	2	3
21	2	3	3	1	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3
22	1	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	1	2	3	2
23	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2
24	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	2	2
25	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	2	2
26	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
27	1	4	4	1	4	4	1	4	2	2	2	1	1	3	4
28	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2
29	1	3	3	1	1	2	3	3	2	1	4	1	1	3	3
30	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1
31	3	2	4	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2

Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30
1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	4
2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1

Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30
3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	1
4	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1
5	3	1	3	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2
6	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2
7	3	3	2	2	1	1	3	3	2	1	3	4	2	2	3
8	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2
9	1	2	4	1	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1
10	4	2	4	1	1	4	3	1	3	1	3	4	1	2	2
11	4	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2
12	4	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	2	1	2
13	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	3	1	1	1
14	2	2	4	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1	2
15	3	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2
16	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1
17	3	3	1	1	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2
18	2	1	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1
19	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2
20	3	1	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4
21	4	3	1	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	4	4
22	3	2	4	1	2	2	3	3	1	1	3	1	2	2	3
23	1	2	3	4	2	2	4	1	2	1	4	3	2	1	3
24	3	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
25	3	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
26	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1
27	4	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
28	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	1
29	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	4	2	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
31	3	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1

Subjek	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40	A 41	A 42	A 43	A 44	A 45	A 46
1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1
2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
3	2	1	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3	3	4	1	1
4	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1
5	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	4	4
6	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3
7	1	1	1	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	4
8	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2

Subjek	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40	A 41	A 42	A 43	A 44	A 45	A 46
9	4	3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	1	4	3	4	1
10	3	2	2	4	4	3	1	4	2	2	4	1	3	3	4	4
11	1	1	1	2	2	2	2	1	4	2	3	1	2	3	4	3
12	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
13	2	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	2	3	3	3
14	4	1	1	3	1	1	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3
15	4	1	1	3	1	2	1	4	1	1	4	1	2	1	4	4
16	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2
17	1	3	2	1	1	4	3	3	3	3	4	1	3	3	1	3
18	2	2	1	1	1	3	4	1	2	2	3	1	2	2	2	2
19	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3
20	3	2	1	1	1	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2
21	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	3	1	3	3	2	4
22	4	3	1	1	1	2	2	4	3	2	3	1	3	2	4	2
23	2	1	1	3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	2	3	3
24	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
25	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
26	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
27	1	2	1	1	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1
29	2	1	1	4	1	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2
30	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1
31	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2

## 2. Tabulasi data uji coba alat ukur kesejahteraan spiritual

### Lampiran 1. 2. Tabulasi data uji coba alat ukur kesejahteraan spiritual

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17
1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3
2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4
5	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
6	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4
8	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4
9	2	1	1	3	3	4	4	3	3	3	1	2	4	4	2	2	4
10	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4



Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17
11	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
12	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	3	1	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
15	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
17	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4
18	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2
19	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4
20	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3
21	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3
22	2	3	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	3	3	2	3	2
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
24	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
28	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
31	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4

Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34
1	1	4	4	4	1	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4
2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
3	3	4	4	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4
5	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3
6	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
7	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4
8	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3
9	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3
10	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4
11	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3
12	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
13	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4
14	3	4	1	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3

Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34
17	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3
18	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3
19	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4
20	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4
21	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4
22	2	2	3	2	3	2	4	4	2	4	3	2	3	2	4	1	4
23	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
25	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
26	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3
27	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3

### 3. Tabulasi data uji coba alat ukur regulasi emosi

#### Lampiran 1. 3. Tabulasi data uji coba alat ukur regulasi emosi

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3
2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	3
3	4	4	1	4	4	4	1	2	4	3
4	3	3	4	2	3	3	1	2	4	3
5	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3
6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
9	4	2	1	1	3	4	2	4	2	3
10	4	4	3	1	2	2	1	3	1	2
11	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
12	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3
13	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4
14	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3
15	4	1	1	1	4	4	1	4	2	4
16	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
17	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2
18	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
19	3	3	3	1	3	3	1	4	4	3
20	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
21	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2
22	4	4	3	1	4	2	1	4	3	2
23	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4
24	4	1	4	1	4	3	1	4	3	3
25	4	1	4	1	4	3	1	4	3	3
26	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
27	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4
28	4	2	4	1	3	3	2	4	3	3
29	4	4	4	1	4	3	2	3	4	4
30	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4
31	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3

Subjek	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	3	4	3	2	3	3	1	4	2	1
2	2	1	3	3	3	2	4	3	2	4
3	4	3	2	1	4	1	1	4	1	4
4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4
5	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4
6	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
7	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
8	4	3	2	2	2	3	2	3	1	2
9	3	2	2	3	3	1	3	3	2	4
10	1	4	1	1	2	1	1	2	1	4
11	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4
12	4	3	4	3	3	3	2	3	1	4
13	3	2	3	2	4	2	1	4	2	4
14	2	1	2	2	3	1	2	3	1	3
15	4	4	2	1	4	3	1	4	1	4
16	4	3	3	2	3	2	2	3	2	4
17	3	2	3	3	2	1	4	2	2	4
18	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3
19	3	3	1	1	4	1	2	4	1	2
20	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
21	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3
22	4	3	3	1	2	3	1	2	1	4
23	2	3	1	2	4	2	2	4	2	4
24	3	2	2	2	3	1	2	3	1	4
25	3	2	2	2	3	1	2	3	1	4

Subjek	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
26	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3
27	4	4	4	1	4	3	1	4	1	4
28	4	3	2	2	3	1	1	4	1	3
29	3	1	4	2	2	2	2	4	2	4
30	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4
31	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4

4. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kecemasan bertanding

Lampiran 1. 4. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kecemasan bertanding

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	90.90	295.690	0.192	0.907
A2	90.39	291.512	0.293	0.906
A3	90.10	282.357	0.511	0.903
A4	91.61	297.312	0.212	0.906
A5	91.26	280.665	0.595	0.902
A6	91.19	285.895	0.472	0.903
A7	91.03	277.832	0.615	0.901
A8	89.97	288.899	0.504	0.903
A9	90.74	289.198	0.514	0.903
A10	90.97	280.566	0.741	0.900
A11	90.23	288.781	0.523	0.903
A12	91.45	295.656	0.276	0.906
A13	90.90	299.024	0.174	0.907
A14	90.81	293.428	0.420	0.904
A15	90.68	289.826	0.454	0.904
A16	90.42	294.518	0.246	0.906
A17	91.45	294.256	0.353	0.905
A18	90.84	285.806	0.414	0.904
A19	91.74	292.131	0.428	0.904
A20	91.84	296.340	0.422	0.905
A21	91.39	284.778	0.637	0.902
A22	90.61	284.778	0.629	0.902
A23	91.29	293.946	0.338	0.905
A24	91.06	300.329	0.120	0.907
A25	91.68	301.292	0.062	0.908

A26	90.71	287.080	0.530	0.903
A27	90.48	292.125	0.387	0.904
A28	91.03	297.366	0.194	0.907
A29	91.58	288.918	0.615	0.902
A30	91.16	283.073	0.606	0.902
A31	91.03	286.832	0.404	0.904
A32	91.52	291.258	0.474	0.904
A33	91.90	298.290	0.433	0.905
A34	91.23	292.381	0.303	0.906
A35	91.61	294.645	0.280	0.906
A36	90.94	301.262	0.059	0.908
A37	90.90	301.624	0.069	0.907
A38	91.16	283.406	0.516	0.903
A39	90.61	288.712	0.444	0.904
A40	91.06	290.462	0.458	0.904
A41	90.58	290.585	0.400	0.904
A42	91.61	300.312	0.098	0.907
A43	90.77	291.914	0.477	0.904
A44	90.77	293.514	0.379	0.905
A45	90.52	287.791	0.420	0.904
A46	90.71	282.013	0.601	0.902

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	46

5. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kesejahteraan spiritual

Lampiran 1. 5. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur kesejahteraan spiritual

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	116.03	109.232	0.683	0.902
A2	115.90	110.624	0.508	0.905
A3	116.06	110.462	0.537	0.905
A4	115.58	112.718	0.661	0.904
A5	115.68	109.359	0.625	0.903
A6	115.26	117.531	0.366	0.908

A7	115.68	116.292	0.175	0.912
A8	115.58	111.985	0.645	0.904
A9	115.61	114.512	0.484	0.906
A10	115.48	109.525	0.680	0.903
A11	115.74	115.398	0.288	0.909
A12	115.42	115.052	0.375	0.907
A13	115.39	115.045	0.387	0.907
A14	115.42	115.852	0.413	0.907
A15	116.13	108.049	0.685	0.902
A16	115.58	112.852	0.570	0.905
A17	115.39	113.778	0.495	0.906
A18	116.03	112.366	0.366	0.908
A19	115.52	114.391	0.366	0.908
A20	115.97	111.299	0.483	0.906
A21	115.42	114.918	0.437	0.907
A22	115.68	112.492	0.356	0.909
A23	115.90	111.157	0.635	0.904
A24	115.52	116.458	0.315	0.908
A25	115.71	119.213	0.008	0.914
A26	115.97	108.566	0.808	0.901
A27	115.32	119.292	0.070	0.910
A28	115.97	108.499	0.813	0.901
A29	115.45	114.456	0.466	0.906
A30	115.39	114.845	0.461	0.906
A31	115.39	114.845	0.461	0.906
A32	115.39	120.112	-0.031	0.911
A33	116.26	107.331	0.661	0.902
A34	115.52	115.858	0.374	0.907

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	34



6. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur regulasi emosi

Lampiran 1. 6. *Output* seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur regulasi emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	51.55	25.856	-0.013	0.543
A2	52.03	24.832	0.060	0.539
A3	52.26	25.665	-0.053	0.566
A4	52.74	21.398	0.384	0.470
A5	51.87	23.383	0.347	0.493
A6	51.97	22.899	0.431	0.480
A7	52.87	24.383	0.110	0.530
A8	51.87	27.449	-0.232	0.581
A9	52.00	21.733	0.400	0.471
A10	52.00	22.533	0.569	0.466
A11	51.81	23.095	0.340	0.491
A12	52.42	27.318	-0.211	0.583
A13	52.48	21.258	0.503	0.452
A14	52.90	24.757	0.109	0.529
A15	52.10	23.024	0.374	0.486
A16	53.00	23.800	0.223	0.510
A17	52.97	26.966	-0.172	0.577
A18	51.84	23.273	0.390	0.488
A19	53.39	25.112	0.112	0.527
A20	51.55	25.189	0.039	0.541

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.532	20

7. Alat ukur uji coba

Lampiran 1. 7. Alat ukur uji coba

**KUESIONER PENELITIAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Nur Azizah

NIM 16710048

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Nur Azizah Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 yang sedang melakukan penelitian tugas akhir (skripsi) untuk menguji skala psikologi. Saya membutuhkan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden dalam pengujian skala psikologi saya ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan adalah :

1. Atlet
2. Berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta

Terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



## KUESIONER I

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Saya memikirkan hal lain saat menjelang pertandingan				
2	Saya khawatir akan membuat kesalahan				
3	Jantung saya berdegup sangat keras sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
4	Saya merasakan dahi dan wajah saya berkerut setiap kali memasuki arena pertandingan				
5	Pikiran saya penuh dengan kegagalan-kegagalan yang saya alami				
6	Keterampilan saya selama pertandingan membuat saya gelisah (F)				
7	Saya tidak bisa mengontrol detak jantung saya yg berdebar-debar ketika akan mulai bertanding				
8	Wajah saya terasa rileks dan segar ketika akan bertanding				
9	Saya mudah memfokuskan diri pada pertandingan yang akan saya lakukan				
10	Saya percaya kemampuan saya akan bagus selama bertanding				
11	Jantung saya berdetak secara teratur/stabil				
12	Tubuh saya gemetar ketika akan menghadapi lawan				
13	Saya merasa sudah menyusun teknik dengan baik				
14	Saya merasa tenang dan yakin tentang pertandingan yang akan saya lakukan				
15	Saya dapat mengontrol detak jantung saya ketika tertekan				

No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
16	Tubuh saya terasa rileks saat menghadapi lawan				
17	Saya merasa putus asa ketika berhadapan dengan lawan dan dalam keadaan tertekan				
18	Saya berkeringat dingin sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
19	Kaki saya terasa berat ketika berhadapan dengan lawan				
20	Saya merasa tidak layak bertanding				
21	Saya merasa tangan saya berkeringat secara berlebihan sebelum bertanding				
22	Pergerakan kaki saya terasa lincah saat berhadapan dengan lawan				
23	Saya optimis ketika pertandingan dimulai				
24	Saya merasa berkeringat secara normal sebelum pemanasan di hari pertandingan				
25	Saya sering menggaruk-garuk kepala ketika didekat lapangan/arena pertandingan				
26	Saya merasa akan menang dalam pertandingan				
27	Saya merasa suhu tubuh saya normal ketika akan bertanding				
28	saya jarang menggaruk kepala saat menunggu pertandingan				
29	Saya berpikir akan kalah				
30	Saya gugup dan tergesa dalam persiapan menghadapi pertandingan				
31	Saya beberapa kali ke kamar mandi untuk buang air kecil saat mendekati waktu pertandingan				



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
32	Saya berpikir penampilan saya buruk sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
33	Saya bertindak ceroboh sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
34	Saya sulit tidur sebelum hari pertandingan tiba				
35	Otot-otot saya terasa pegal ketika berhadapan dengan lawan				
36	Saya dapat menjaga konsentrasi saya dan terus fokus ke pertandingan walau ada masalah				
37	Saya berhati-hati sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
38	Saya tidak bisa menahan keinginan untuk buang air kecil karena gugup				
39	Otot-otot saya terasa rileks ketika pertandingan dimulai				
40	Hal yang saya pikirkan sebelum memasuki lapangan pertandingan adalah kemampuan dan persiapan saya bagus				
41	Saya cukup buang air kecil sekali sebelum bertanding				
42	Waktu tidur dan istirahat saya berantakan selama persiapan pertandingan				
43	Saya teliti dalam setiap hal sebelum pertandingan dimulai				
44	Waktu tidur dan istirahat saya teratur sebelum hari pertandingan tiba				
45	Saya tidak perlu ke kamar mandi berulang kali sebelum bertanding				

No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
46	Saya tidak mengalami kesulitan tidur dan bisa tidur nyenyak sebelum hari pertandingan				



## KUESIONER II

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Saya mengenal diri saya secara hakiki				
2	Saya memupuk rasa cinta kasih kepada orang lain				
3	Saya membangun hubungan dengan alam				
4	Saya membangun hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Kuasa				
5	Saya meragukan jati diri saya sendiri				
6	Saya suka menebar kebencian kepada orang lain				
7	Saya menumbuhkan kekaguman pada pemandangan alam yang menakjubkan				
8	Saya mendekatkan diri kepada Sang Pencipta				
9	Saya belajar menumbuhkan kesedaran diri				
10	Hidup saya berjalan tanpa makna dan tujuan				
11	Saya senantiasa menumbuhkan perasaan memaafkan kepada orang lain				
12	Saya membiarkan suatu keburukan ada dalam hubungan antar sesama				
13	Saya merusak ekosistem lingkungan hidup				
14	Saya menemukan rasa damai ketika dekat dengan Tuhan				
15	Saya menemukan makna dalam hidup				
16	Saya berusaha memupuk kebaikan kepada sesama				
17	Saya membiarkan kerusakan lingkungan terjadi				
18	Saya jarang memikirkan keadaan diri sendiri				
19	Saya membiarkan dendam dan amarah kepada orang lain menyelimuti hati saya				

No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
20	Saya berusaha membangun keselarasan dengan alam				
21	Saya jarang beribadah				
22	Hati dan batin saya selalu risau dan galau				
23	Saya berusaha menumbuhkan rasa saling percaya antar sesama				
24	Saya merenungi pemandangan alam sebagai kebesaran ciptaan Tuhan				
25	Hati dan batin saya selalu kalut sepanjang hidup				
26	Saya mendapatkan kebahagiaan dalam hidup				
27	Saya bersikap kasar kepada orang lain				
28	Saya membangun keharmonisan dengan lingkungan				
29	Saya beribadah kepada Tuhan				
30	Kehidupan saya diselimuti dengan kesedihan				
31	Saya membiarkan sikap saling curiga ada antar sesama				
32	Saya menciptakan kontroversi tentang lingkungan				
33	Saya menemukan ketentraman batin				
34	Saya menumbuhkan rasa menghormati terhadap orang lain (F)				

### KUESIONER III

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda





No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Saat saya merasa nyaman dan positif, saya bisa berpikir jernih dan logis				
2	Saya menyimpan emosi saya sendiri				
3	Ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit, saya sulit menenangkan diri saya				
4	Saya menahan setiap emosi positif (gembira,kagum,dll) dan negatif (marah,kecewa,dll) yang sedang saya rasakan				
5	Saya terbiasa memikirkan hal-hal positif dari segala sesuatu secara rileks dan itu membuat saya merasa lebih gembira dan nyaman				
6	Ketika saya ingin lebih merasakan emosi positif (gembira,kagum,dll), saya mengubah cara berpikir saya mengenai situasi yang sedang saya alami				
7	Saya terbiasa tidak mengekspresikan emosi dan perasaan saya				
8	Lebih mudah untuk saya mengekspresikan emosi negatif (marah,kecewa,dll) yang sedang saya rasakan				
9	Ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit, saya bingung menghadapinya				
10	Saya berusaha mengubah cara berpikir yang cenderung negatif menjadi lebih positif agar saya bisa mengatur emosi lebih baik				
11	Saya mengekspresikan setiap emosi yang saya rasakan kepada orang lain				

No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
12	Ketika saya sedang merasakan emosi negatif (marah,kecewa,dll), saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya				
13	Ketika emosi negatif (marah,kecewa,dll) muncul, saya sulit berpikir jernih mengenai situasi yang sedang saya alami				
14	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (gembira,kagum,dll), saya akan mengekspresikannya				
15	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (marah,kecewa,dll), saya mengubah cara berpikir saya mengenai situasi tersebut				
16	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (gembira,kagum,dll)/negatif (marah,kecewa,dll) saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya				
17	Lebih mudah untuk saya mengekspresikan emosi positif (gembira,kagum,dll) daripada emosi negatif (marah,kecewa,dll)				
18	Saya mencoba untuk mengubah asumsi negatif menjadi lebih positif				
19	Ketika emosi negatif (marah,kecewa,dll) muncul, saya akan mengekspresikannya				
20	Ketika emosi negatif (marah,kecewa,dll) muncul, pikiran saya kosong				

## **Lampiran 2.**

### **Data Penelitian**

1. Tabulasi data penelitian alat ukur kecemasan bertanding
2. Tabulasi data penelitian alat ukur kesejahteraan spiritual
3. Tabulasi data penelitian alat ukur regulasi emosi
4. *Output* analisis deskriptif
5. *Output* uji normalitas
6. *Output* uji linearitas
7. *Output* uji multikolinearitas
8. *Output* uji heteroskedastisitas
9. *Output* uji hipotesis mayor, hipotesis minor dan sumbangan efektif
10. Alat ukur penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

1. Tabulasi data penelitian alat ukur kecemasan bertanding

Lampiran 2. 1. Tabulasi data penelitian alat ukur kecemasan bertanding

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

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17
37	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	1	4	3	4	2	2
38	2	2	4	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1
39	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1
40	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1
41	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
42	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2
43	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1
44	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1
45	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
46	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1
47	2	3	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1	2	2	1
48	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1
49	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2
50	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1
51	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
52	3	3	4	1	2	4	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	2
53	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	2	1	4	2	2	1	1
54	1	4	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2
55	2	3	1	3	1	2	1	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1
56	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2
57	2	1	4	1	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	1
58	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
59	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	4	2	1	2	3	2	1
60	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1
61	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
63	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
64	3	2	3	2	2	3	2	4	1	3	2	1	3	2	2	2	3
65	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2
66	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2
67	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
68	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
69	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	2
70	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1
71	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2
72	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1
73	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
74	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3
75	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17
76	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
77	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
78	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2
79	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2
80	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
81	2	4	2	2	1	1	1	4	1	2	2	1	4	2	2	2	1
82	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
83	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
84	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1
85	1	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3
86	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
87	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1
88	1	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3
89	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1
90	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
91	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
92	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
93	2	4	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1
94	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1
95	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
96	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1
97	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
98	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2
99	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2
100	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
101	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
102	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3
103	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
104	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
105	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1

Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	Total Skor
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45
2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	55
3	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	1	3	3	1	1	69
4	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	47
5	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	52
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44



Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	Total Skor
7	2	2	1	1	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	1	64
8	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	50
9	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	4	1	2	3	1	1	60
10	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	44
11	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	50
12	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	47
13	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	51
14	2	1	1	1	2	2	2	3	1	3	3	1	2	2	1	1	65
15	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	4	1	2	3	1	1	60
16	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	67
17	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	62
18	4	4	1	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	1	71
19	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	83
20	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	46
21	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	58
22	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	60
23	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	60
24	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	3	1	1	1	1	1	52
25	3	1	1	1	3	2	2	2	1	1	4	1	2	1	2	1	63
26	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	64
27	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	55
28	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	62
29	2	1	2	1	4	2	3	4	1	3	4	2	3	4	1	1	92
30	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	45
31	3	1	1	1	3	2	2	2	3	3	4	1	1	2	1	2	67
32	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	51
33	4	3	1	2	4	2	1	1	4	3	2	2	4	1	3	2	82
34	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	54
35	1	1	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	69
36	3	4	2	4	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	4	3	97
37	4	4	1	1	3	3	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	86
38	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	56
39	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	54
40	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	54
41	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	43
42	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	56
43	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	57
44	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	58
45	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	42

Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	Total Skor
46	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	2	1	1	56
47	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	55
48	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	1	1	3	1	1	52
49	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	52
50	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	55
51	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	45
52	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	59
53	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	49
54	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	49
55	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	64
56	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	53
57	4	1	2	3	3	3	1	2	4	2	1	4	3	1	3	2	81
58	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	53
59	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	59
60	1	3	1	1	3	2	3	2	1	3	3	1	3	2	1	2	76
61	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	43
62	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	40
63	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	52
64	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	70
65	2	2	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	77
66	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	57
67	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	41
68	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	43
69	1	1	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	69
70	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	55
71	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	50
72	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	62
73	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	45
74	1	1	1	3	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	62
75	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	53
76	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	48
77	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	57
78	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	62
79	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	62
80	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	42
81	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	58
82	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	52
83	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	54
84	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	45

Subjek	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	Total Skor
85	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1	75
86	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	42
87	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	55
88	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1	75
89	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	55
90	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	48
91	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	45
92	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	41
93	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	55
94	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	58
95	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	77
96	2	1	1	2	4	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	51
97	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	49
98	1	2	1	1	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	101
99	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	59
100	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	55
101	2	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	63
102	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	111
103	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	83
104	2	1	1	3	3	2	3	2	3	4	3	1	1	2	2	1	78
105	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	4	1	1	2	1	1	59

## 2. Tabulasi data penelitian alat ukur kesejahteraan spiritual

### Lampiran 2. 2. Tabulasi data penelitian alat ukur kesejahteraan spiritual

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15
1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4
4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3
6	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
11	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15
12	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
13	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2
14	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3
20	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
21	2	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
22	1	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	4	4	3	2
23	1	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	4	4	3	2
24	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
25	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
26	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
27	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3
28	3	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3
29	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
32	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
33	3	3	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2
34	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
35	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
36	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2
37	2	2	2	3	3	4	1	2	2	4	3	3	4	4	3
38	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
39	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
40	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
41	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
42	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2
43	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3
44	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
46	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
47	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	2
48	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
49	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
50	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4
53	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
54	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
55	4	3	4	4	2	3	2	4	4	1	2	3	4	3	1
56	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
57	4	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	4	4	2	3
58	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3
59	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3
60	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
62	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
63	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3
64	2	2	1	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
65	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	4	3	2
66	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
67	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
68	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4
69	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
70	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3
71	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
73	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3
74	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
75	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3
76	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
77	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
78	3	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3
79	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
81	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
82	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3
83	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
84	3	1	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
85	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
86	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
87	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
88	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
89	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1

Subjek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15
90	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3
91	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3
92	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
93	3	2	2	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3
94	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
95	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4
96	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
97	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
98	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2
99	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2
100	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
101	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
102	2	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3
103	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3
104	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
105	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3

Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	Total Skor
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	109
3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	104
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	112
5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	101
6	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	104
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
8	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	102
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
10	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	111
11	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	106
12	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	110
13	3	4	3	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	93
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
15	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
16	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	112
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
18	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	113
19	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	100
20	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	114

Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	Total Skor
21	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	105
22	2	4	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	75
23	2	4	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	75
24	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	101
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
26	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	101
27	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	94
28	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	96
29	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	101
30	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	112
31	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	104
32	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	108
33	4	4	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	94
34	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	99
35	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	102
36	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	67
37	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	85
38	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	107
39	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	108
40	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	109
41	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
42	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	105
43	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	103
44	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	97
45	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
46	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	111
47	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	88
48	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	110
49	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	104
50	3	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	2	4	96
51	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	112
52	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	100
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
54	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	105
55	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	90
56	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	99
57	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	87
58	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	95
59	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	98



Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	Total Skor
60	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	103
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
62	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	110
63	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	99
64	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	2	4	93
65	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	86
66	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	99
67	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	111
68	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109
69	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	102
70	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	87
71	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	111
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
73	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	100
74	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	106
75	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	96
76	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	110
77	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	106
78	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	96
79	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	106
80	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
81	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	99
82	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	99
83	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	99
84	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	97
85	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	96
86	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
87	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	101
88	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	96
89	3	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	2	4	96
90	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	106
91	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	100
92	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	111
93	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4	91
94	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	97
95	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	101
96	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	109
97	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	100
98	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	93

Subjek	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	Total Skor
99	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	89
100	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	103
101	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	97
102	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	103
103	2	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	2	4	89
104	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	99
105	3	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	99

### 3. Tabulasi data penelitian alat ukur regulasi emosi

Lampiran 2. 3. Tabulasi data penelitian alat ukur regulasi emosi

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	36
2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	32
3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	27
4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	33
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29
6	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	33
7	2	4	3	2	3	3	2	3	4	4	30
8	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	33
9	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	30
10	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	28
11	1	2	3	4	3	2	3	2	3	3	26
12	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	34
13	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	25
14	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	37
15	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	30
16	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	27
17	1	1	3	2	3	2	3	3	2	2	22
18	2	1	3	1	3	4	1	4	3	4	26
19	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	28
20	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	34
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
22	4	4	1	4	2	2	4	2	2	2	27
23	4	4	1	4	2	2	4	2	2	2	27
24	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	26
25	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	35
26	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
27	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	30
28	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	33
29	4	1	4	3	3	1	3	3	4	4	30
30	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	33
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
32	3	2	4	2	4	4	3	3	3	4	32
33	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	28
34	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	31
35	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	21
36	1	1	2	4	1	3	4	2	1	3	22
37	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	22
38	4	4	3	2	4	3	2	3	4	3	32
39	4	4	3	2	4	3	2	3	4	3	32
40	4	4	3	2	4	3	2	3	4	3	32
41	4	4	4	2	3	4	1	3	4	4	33
42	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	31
43	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	36
44	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	27
45	4	2	3	2	4	4	1	3	4	4	31
46	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	30
47	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	28
48	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	33
49	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	29
50	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	28
51	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	33
52	3	1	3	3	3	4	1	4	3	4	29
53	4	2	4	1	4	4	1	3	4	4	31
54	2	4	2	1	3	4	1	3	4	3	27
55	4	2	4	4	1	4	4	3	4	3	33
56	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	23
57	2	1	4	4	2	2	4	3	1	4	27
58	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28
59	4	4	3	2	4	3	1	2	3	4	30
60	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	28
61	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	35
62	4	3	4	1	3	3	1	3	3	3	28
63	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	30
64	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	28
65	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	26
66	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	30

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
67	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
68	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	37
69	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	21
70	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32
71	2	4	3	2	4	2	2	2	4	3	28
72	3	4	3	3	3	3	1	3	2	3	28
73	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33
74	1	4	3	2	4	3	2	2	3	3	27
75	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	28
76	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	33
77	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	22
78	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	33
79	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	31
80	4	2	3	2	4	4	1	3	4	4	31
81	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	32
82	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	30
83	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	31
84	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	25
85	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	27
86	4	2	3	2	4	4	1	3	4	4	31
87	4	4	1	3	3	3	3	3	4	3	31
88	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	27
89	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	28
90	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
91	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33
92	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
93	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	25
94	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	27
95	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	31
96	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	30
97	4	4	3	1	3	3	2	3	4	3	30
98	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	19
99	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	23
100	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	33
101	4	3	3	2	3	3	1	2	2	3	26
102	3	4	3	1	3	3	1	3	4	4	29
103	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	24
104	3	1	3	3	3	3	3	2	4	4	29
105	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	32

#### 4. *Output* analisis deskriptif

##### Lampiran 2. 4. Analisis deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecemasan_bertanding	105	40	111	58.68	13.510
kesejahteraan_spiritual	105	67	116	102.19	9.401
regulasi_emosi	105	19	40	29.67	4.049
Valid N (listwise)	105				

#### 5. *Output* uji normalitas

##### Lampiran 2. 5. *Output* uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.35169114
Most Extreme Differences	Absolute	.115
	Positive	.115
	Negative	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z		1.175
Asymp. Sig. (2-tailed)		.126

a. Test distribution is Normal.

#### 6. *Output* uji linearitas

##### Lampiran 2. 6. *Output* uji linearitas

a) Kecemasan Bertanding \* Kesejahteraan Spiritual

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan_bertanding * kesejahteraan_spiritual	Between Groups	(Combined) Linearity	8307.347	32	259.605	1.751	.026
		Deviation from Linearity	3737.679	1	3737.679	25.213	.000
			4569.667	31	147.409	.994	.491
	Within Groups		10673.644	72	148.245		
	Total		18980.990	104			

## b) Kecemasan Bertanding \* Regulasi Emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan_bertanding * regulasi_emosi	Between Groups	(Combined) Linearity	7763.470	20	388.173	2.907	.000
		Deviation from Linearity	4294.902	1	4294.902	32.161	.000
			3468.567	19	182.556	1.367	.166
	Within Groups		11217.521	84	133.542		
	Total		18980.990	104			

## 7. Output uji multikolinearitas

## Lampiran 2. 7. Output uji multikolinearitas

## a) Korelasi

**Coefficient Correlations<sup>a</sup>**

Model			regulasi_emosi	kesejahteraan_spiritual
1	Correlations	regulasi_emosi	1.000	-.442
		kesejahteraan_spiritual	-.442	1.000
	Covariances	regulasi_emosi	.096	-.018
		kesejahteraan_spiritual	-.018	.018

a. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

b) VIF & Tolerance

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

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	135.651	12.668		10.709	.000		
kesejahteraan_spiritual	-.417	.133	-.290	-3.127	.002	.804	1.243
regulasi_emosi	-1.159	.310	-.347	-3.744	.000	.804	1.243

a. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

8. *Output* uji heteroskedastisitas

Lampiran 2. 8. *Output* uji heteroskedastisitas



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

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	135.651	12.668		10.709	.000
kesejahteraan_spiritual	-.417	.133	-.290	-3.127	.002
regulasi_emosi	-1.159	.310	-.347	-3.744	.000

a. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

### 9. *Output* uji hipotesis mayor, hipotesis minor dan sumbangan efektif

Lampiran 2. 9. *Output* uji hipotesis mayor, hipotesis minor dan sumbangan efektif

#### a) Hipotesis Mayor

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	regulasi_emosi, kesejahteraan_spiritual <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5579.458	2	2789.729	21.233	.000 <sup>a</sup>
Residual	13401.533	102	131.388		
Total	18980.990	104			

a. Predictors: (Constant), regulasi\_emosi, kesejahteraan\_spiritual

b. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

b) Hipotesis Minor

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	regulasi_emosi		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).
2	kesejahteraan_spiritual		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).

a. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

**ANOVA<sup>c</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4294.902	1	4294.902	30.122	.000 <sup>a</sup>
Residual	14686.088	103	142.583		
Total	18980.990	104			
2 Regression	5579.458	2	2789.729	21.233	.000 <sup>b</sup>
Residual	13401.533	102	131.388		
Total	18980.990	104			

a. Predictors: (Constant), regulasi\_emosi

b. Predictors: (Constant), regulasi\_emosi, kesejahteraan\_spiritual

c. Dependent Variable: kecemasan\_bertanding

c) Sumbangan Efektif

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.476 <sup>a</sup>	.226	.219	11.941	.226	30.122	1	103	.000
2	.542 <sup>b</sup>	.294	.280	11.462	.068	9.777	1	102	.002

a. Predictors: (Constant),  
regulasi\_emosi

b. Predictors: (Constant), regulasi\_emosi, kesejahteraan\_spiritual

10. Alat ukur penelitian

Lampiran 2. 10. Alat ukur penelitian

**KUESIONER PENELITIAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Nur Azizah

NIM 16710048

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Nur Azizah mahasiswa Psikologi angkatan 2016 yang sedang melakukan penelitian tugas akhir (skripsi) pada atlet. Oleh karena itu saya membutuhkan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian saya ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan adalah :

3. Atlet PON di Puslatda DIY
4. Berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta

Terdapat tiga kuesioner dengan petunjuk pengisian yang akan dijelaskan pada setiap kuesioner. data pribadi saudara/i dan hasil dari kuesioner akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan kode etik penelitian, oleh karena itu diharapkan saudara/i memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi saudara/i. kesungguhan dan kejujuran saudara/i dalam mengisi kuesioner ini sangat menentukan hasil penelitian.

Atas perhatian dan kesediaan saudara/i mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Identitas Responden	
• Nama	
• Usia	
• Jenis Kelamin	
• Domisili	
• Cabang Olahraga	

## KUESIONER I

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Saya mudah memfokuskan diri pada pertandingan yang akan saya lakukan				
2	Saya tidak mengalami kesulitan tidur dan bisa tidur nyenyak sebelum hari pertandingan				
3	Jantung saya berdegup sangat keras sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
4	Saya teliti dalam setiap hal sebelum pertandingan dimulai				
5	Pikiran saya penuh dengan kegagalan-kegagalan yang saya alami				
6	Keterampilan saya selama pertandingan membuat saya gelisah				
7	Saya tidak bisa mengontrol detak jantung saya yg berdebar-debar ketika akan mulai bertanding				
8	Wajah saya terasa rileks dan segar ketika akan bertanding				
9	Saya sulit tidur sebelum hari pertandingan tiba				
10	Saya percaya kemampuan saya akan bagus selama bertanding				
11	Jantung saya berdetak secara teratur/stabil				
12	Saya tidak bisa menahan keinginan untuk buang air kecil karena gugup				
13	Otot-otot saya terasa rileks ketika pertandingan dimulai				
14	Saya merasa tenang dan yakin tentang pertandingan yang akan saya lakukan				
15	Saya dapat mengontrol detak jantung saya ketika tertekan				



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
16	Hal yang saya pikirkan sebelum memasuki lapangan pertandingan adalah kemampuan dan persiapan saya bagus				
17	Saya merasa putus asa ketika berhadapan dengan lawan dan dalam keadaan tertekan				
18	Saya berkeringat dingin sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
19	Kaki saya terasa berat ketika berhadapan dengan lawan				
20	Saya merasa tidak layak bertanding				
21	Saya merasa tangan saya berkeringat secara berlebihan sebelum bertanding				
22	Pergerakan kaki saya terasa lincah saat berhadapan dengan lawan				
23	Saya optimis ketika pertandingan dimulai				
24	Waktu tidur dan istirahat saya teratur sebelum hari pertandingan tiba				
25	Saya cukup buang air kecil sekali sebelum bertanding				
26	Saya merasa akan menang dalam pertandingan				
27	Saya merasa suhu tubuh saya normal ketika akan bertanding				
28	Saya tidak perlu ke kamar mandi berulang kali sebelum bertanding				
29	Saya berpikir akan kalah				
30	Saya gugup dan tergesa dalam persiapan menghadapi pertandingan				

No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
31	Saya beberapa kali ke kamar mandi untuk buang air kecil saat mendekati waktu pertandingan				
32	Saya berpikir penampilan saya buruk sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				
33	Saya bertindak ceroboh sebelum memasuki lapangan/arena pertandingan				

## KUESIONER II

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda



No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	AS	TS
1	Saya mengenal diri saya secara hakiki				
2	Saya memupuk rasa cinta kasih kepada orang lain				
3	Saya membangun hubungan dengan alam				
4	Saya membangun hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Kuasa				
5	Saya meragukan jati diri saya sendiri				
6	Saya suka menebar kebencian kepada orang lain				
7	Saya menemukan ketentraman batin				
8	Saya mendekatkan diri kepada Sang Pencipta				
9	Saya belajar menumbuhkan kesadaran diri				
10	Hidup saya berjalan tanpa makna dan tujuan				
11	Kehidupan saya diselimuti dengan kesedihan				
12	Saya membiarkan suatu keburukan ada dalam hubungan antar sesama				
13	Saya merusak ekosistem lingkungan hidup				
14	Saya menemukan rasa damai ketika dekat dengan Tuhan				
15	Saya menemukan makna dalam hidup				
16	Saya berusaha memupuk kebaikan kepada sesama				
17	Saya membiarkan kerusakan lingkungan terjadi				
18	Saya jarang memikirkan keadaan diri sendiri				
19	Saya membiarkan dendam dan amarah kepada orang lain menyelimuti hati saya				
20	Saya berusaha membangun keselarasan dengan alam				
21	Saya jarang beribadah				
22	Hati dan batin saya selalu risau dan galau				

23	Saya berusaha menumbuhkan rasa saling percaya antar sesama				
24	Saya merenungi pemandangan alam sebagai kebesaran ciptaan Tuhan				
25	Saya menumbuhkan rasa menghormati terhadap orang lain				
26	Saya mendapatkan kebahagiaan dalam hidup				
27	Saya membiarkan sikap saling curiga ada diantara sesama manusia				
28	Saya membangun keharmonisan dengan lingkungan				
29	Saya beribadah kepada Tuhan				

### KUESIONER III

Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi anda alami sehari-hari. Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang anda berikan adalah **BENAR**, sesuai dengan kondisi yang anda alami.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : jika **SANGAT SESUAI** dengan anda

S : jika **SESUAI** dengan anda

AS : jika **AGAK SESUAI** dengan anda

TS : jika **TIDAK SESUAI** dengan anda



No	Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Saya mengekspresikan setiap emosi yang saya rasakan kepada orang lain				
2	Ketika emosi negatif (marah,kecewa,dll) muncul, saya sulit berpikir jernih mengenai situasi yang sedang saya alami				
3	Saya mencoba untuk mengubah asumsi negatif menjadi lebih positif				
4	Saya menahan setiap emosi positif (gembira,kagum,dll) dan negatif (marah,kecewa,dll) yang sedang saya rasakan				
5	Saya terbiasa memikirkan hal-hal positif dari segala sesuatu secara rileks dan itu membuat saya merasa lebih gembira dan nyaman				
6	Ketika saya ingin lebih merasakan emosi positif (gembira,kagum,dll), saya mengubah cara berpikir saya mengenai situasi yang sedang saya alami				
7	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (gembira,kagum,dll) atau negatif (marah,kecewa,dll) saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya				
8	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (marah,kecewa,dll), saya mengubah cara berpikir saya mengenai situasi tersebut				
9	Ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit, saya bingung menghadapinya				
10	Saya berusaha mengubah cara berpikir yang cenderung negatif menjadi lebih positif agar saya bisa mengatur emosi lebih baik				





## CURRICULUM VITAE

### A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Nur Azizah  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : Bantul, 01 Maret 1998  
Alamat Asal : Miri, Timbulharjo, Sewon, Bantul, D I Yogyakarta  
Alamat Tinggal : Miri, Timbulharjo, Sewon, Bantul, D I Yogyakarta  
Email : azizahnur1998@gmail.com  
No. HP : 081520365180

### B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	TK PKK MAYONGAN	2002
SD	SD IT AR RAIHAN	2004
SMP	SMP IT IHSANUL FIKRI MUNGKID	2010
SMA	SMA NEGERI 1 SEWON	2013
S1	UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	2016

### C. Pengalaman Organisasi

1. Tim Redaksi Majalah Lokananta SMA N 1 Sewon (tahun 2014-2015)
2. Laboratorium Psikologi Industri dan Organisasi (tahun 2018)
3. Festival Psikologi 2018 sebagai sekretaris (tahun 2018)

### D. Pengalaman Pekerjaan

1. *Internship* di Pusat Psikologi Terapan Metamorfosa (tahun 2019-2020)