

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET KARATE DI KOTA DEMAK**

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana S1
Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh :

Syahida Alwin Widya Putri

30701201126

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

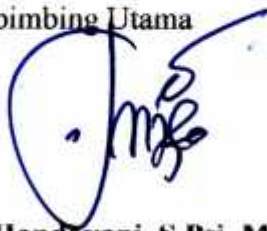
**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET KARATE DI KOTA DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

SYAHIDA ALWIN WIDYA PUTRI
30.70120.1126

Telah Disetujui Untuk Diuji Dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mencaapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing Utama



Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

Tanggal

1-10-2017

Semarang, 1 Oktober 2017

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Inhastuti Suglasih, S.Psi, M.Psi

PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET
KARATE DI KOTA DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

SYAHIDA ALWIN WIDYA PUTRI

30.70120.1126

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal

5 Oktober 2017

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi

2. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psi

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Semarang, 7 Oktober 2017

Menghatur

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Syahida Alwin Widya Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu peruruan tinggi manapun
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut

Semarang, 30 September 2017



Syahida Alwin Widya Putri

Peneliti

MOTTO

“ Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Yang takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua.” (Buya Hamka)

“ Keraguan adalah penghianat yang akan membuatmu kehilangan keberanian untuk sekedar mencoba.” (William Shakespeare)

“ Sehat rohani dan jasmani ialah modal diri dalam meraih kesuksesan. Kecakapan dan keterampilan diri menjadi penunjang meraih impian ke depan.”
(Syahida Alwin Widya Putri)

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini untuk:

Allah SWT yang selalu berada di setiap langkahku yang mana memberikan jalan petunjuk, kekuatan, kemudahan dan perlindungan dalam setiap langkah hamba.

Untuk Bapak, Almh·Ibu, adekku, teman dan semuanya yang selalu memberikan kasih sayang, doa yang tidak pernah putus dan menyemangatiku untuk menyelesaikan skripsiku.

Dosen pembimbing selalu sabar dan tidak pernah lelah untuk memberikan bimbingan, koreksi, nasehat dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Semua orang yang telah berjasa dalam hidupku Almamater Unissula khususnya Fakultas Psikologi yang memberiku banyak pelajaran yang bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan anugerah-Nya kepada penulis, serta yang telah memberi kekuatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga tugas penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan harapan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh untuk menyelesaikan program S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan dan hambatan, namun karena petunjuk Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak, maka penulis mampu melalui segala rintangan yang ada. Penulis dengan bangga dan rendah diri menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi, M.Si, sebagai pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing, serta mengarahkan penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku wali dosen. Terima kasih telah senantiasa memberi pencerahan dan nasehatnya kepada peneliti untuk menyelesaikan kuliah dan penelitian ini selama masih kuliah.
4. Ibu Dwi Wahyuningsih Ch, S.Psi, M.Psi yang pernah menjadi dosen wali, terima kasih nasehat selama masih kuliah.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA selaku tenaga pengajar yang selalu mengingatkan penulis untuk selalu tetap bersemangat dalam menuntut ilmu.
6. Bapak dan Ibu Staf TU dan Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya dalam memberikan kemudahan, fasilitas dan bantuan selama ini.
7. Sinpei Setyadi, terima kasih telah membantu dalam perijinan penelitian
8. Sinpei Dwi, terima kasih telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Melda Nita, Reva dan Irfan, terima kasih telah membantu dalam menyebarkan skala penelitian.

10. Pengurus dan anggota FORKI Demak yang telah membantu dalam memfasilitasi tempat penelitian.
11. Semua subjek (atlet karate), terimakasih telah membantu dalam pelaksanaan uji coba alat ukur skala kecemasan menghadapi pertandingan, skala kepercayaan diri dan skala regulasi emosi.
12. Bapak, Almh.Ibu dan adekku yang selalu memanjatkan doanya untuk menyelesaikan tugas akhir ini, memberikan semangat yang tidak ada habisnya. Terima kasih atas segalanya, semoga Allah SWT selalu memberkahi, mengampuni, dan mengasihi mereka melebihi kasih sayang mereka kepada penulis.
13. Yunior terbaik sekaligus keluarga kedua yang selalu ada untuk menghibur dan memberikan semangat : Putri Puji Utami. Semoga apa yang kita inginkan bisa terwujud dan semoga kita tetap menjadi sahabat sampai di surga nanti.
14. Teman seperjuangan yang saling mendukung dalam proses skripsi suka dan duka yaitu Gitta Citra Wedhayanti.
15. Sahabat-sahabat seperjuangan yang berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi ini, bersedia membantu dan memberikan dukungan yang luar biasa yaitu Nur Anggita Komalasari, Zul winar, Retno Gafur, Dewi, Risha, Nella Amaliah, Siti Aisyah, Al Imron dan Pridam Hozahito.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi dan semua pihak yang tertarik dengan ilmu ini.

Semarang, 30 September 2017

Syahida Alwin Widya Putri