

***MINDFULNESS* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN
PADA ATLET PENCAK SILAT AMS FIGHTER SEBELUM
BERTANDING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh:

TEUKU TEGAR PURNAMA YULIANSYAH PUTRA

41183507210088

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Mindfulness dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat
AMS Fighter sebelum Bertanding

Dipersiapkan dan disusun oleh

Teuku Tegar Purnama Yuliansyah Putra

41183507210088



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 15 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

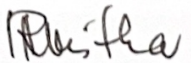
pada tanggal: 15 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

()

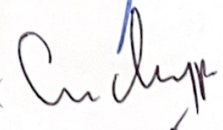
Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM.,
M.Si.

()

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

()

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Teuku Tegar Purnama Yuliansyah Putra

NPM : 41183507210088

Judul Skripsi : *Mindfulness* dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat AMS Fighter sebelum Bertanding

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 15 Juli 2025



Teuku Tegar Purnama Yuliansyah Putra
41183507210088

**MINDFULNESS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN
PADA ATLET PENCAK SILAT AMS FIGHTER SEBELUM
BERTANDING**

Teuku Tegar Purnama Yuliansyah Putra (tegarpy1@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)
Universitas Islam 45

ABSTRACT

Pre-competition anxiety is a common psychological challenge faced by athletes and can significantly impact their performance. This study aims to examine the relationship and influence of mindfulness and emotion regulation on anxiety among AMS Fighter pencak silat athletes before competing. A quantitative approach was used, involving 105 male and female adolescent athletes aged 13–17 years with experience in regional-level competitions. The research instruments included the Mindfulness Scale, Emotion Regulation Scale, and Athlete Anxiety Scale, all of which were tested for validity and reliability. The results revealed a significant negative correlation between mindfulness and anxiety score -0,480, as well as between emotion regulation and anxiety score -0,547. Furthermore, mindfulness and emotion regulation simultaneously had a significant effect on athletes' pre-competition anxiety. These findings highlight the importance of strengthening mindfulness and emotion regulation aspects in psychological training programs to enhance mental readiness and reduce anxiety before competitions.

Keywords: *mindfulness, emotion regulation, anxiety, pencak silat athletes, pre-competition.*

ABSTRAK

Kecemasan sebelum bertanding merupakan tantangan psikologis yang umum dialami oleh atlet dan dapat berdampak signifikan terhadap performa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap kecemasan pada atlet pencak silat AMS Fighter sebelum bertanding. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan melibatkan 105 atlet remaja laki-laki dan perempuan berusia 13–17 tahun yang memiliki pengalaman bertanding di tingkat daerah. Instrumen penelitian menggunakan skala *Mindfulness*, skala *Regulasi Emosi*, dan skala *Kecemasan Atlet* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan kecemasan dengan nilai -0,480, serta antara regulasi emosi dan kecemasan dengan nilai -0,547. Selain itu, secara simultan *mindfulness* dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan aspek *mindfulness* dan regulasi emosi dalam program pelatihan psikologis atlet guna meningkatkan kesiapan mental dan menurunkan kecemasan sebelum bertanding.

Kata kunci: *mindfulness, regulasi emosi, kecemasan, atlet pencak silat, sebelum bertanding.*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta Nikmat Sehat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul *Mindfulness* dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat AMS Fighter sebelum bertanding. Semoga bantuan dan kebaikannya mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sebagai penutup, semoga skripsi yang disusun oleh penulis dapat bermanfaat kepada kita semua.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Lucky Purwantini, S. Psi., M. A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberi saran, masukan hingga nasehat kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai selesai. Terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan.
2. Bapak dan Ibu dewan penguji beserta gelar akademiknya selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa studi.
6. Ka Andri Purnama yang telah memberikan izin serta memberikan banyak kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini serta jajarannya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
7. Keluarga tersayang, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materil serta kasih sayang tanpa batas yang selalu menjadi motivasi utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Diri saya sendiri, yang telah mampu berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah kuat untuk berjuang dan bertahan dari segala halangan.
9. Sahabat Penulis, Kayla Hena Majidah, Afrian Riziq, Hilmy Hibatur Rizq, Aulia Abdu, dan Firzha Afiryanda yang telah memberikan kesan selama masa kuliah.
10. Teman-teman jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2021 yang telah membersamai proses pembelajaran serta perjuangan untuk meraih gelar selama masa perkuliahan.

Bekasi, 05 Juli 2025

Teuku Tegar Purnama Y.P

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRACT.....	xix
ABSTRAK.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Kecemasan Atlet	7
2. <i>Mindfulness</i>	11
3. Regulasi Emosi.....	16
4. Pencak Silat	19
B. Kerangka Berfikir.....	20
C. Hipotesis	22
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel.....	31
1. Identifikasi Variabel	31
2. Definisi Konseptual.....	32
3. Definisi Operasional	33
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	33
1. Subjek penelitian	33

2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Wawancara.....	36
2. Skala Psikologi.....	37
E. Blue Print Skala Psikologi	40
F. Kualitas Skala	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Teknik Deskriptif.....	53
2. Teknik Pengujian Asumsi	54
H. Etika Penelitian.....	58
1. Partisipan Penelitian.....	58
2. Prosedur Penelitian	58
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	59
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	59
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	61
1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Jenis Kelamin	62
2. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Usia.....	63
3. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Pengalaman bertanding	65
4. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Kategori Silat.....	66
5. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Tingkat Pertandingan	68
C. Deskripsi Variable Penelitian.....	70
1. Deskriptif Kategorisasi Variabel Mindfulness (X1).....	71
2. Deskriptif Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi (X2).....	71
3. Deskriptif Kategorisasi Variabel Kecemasan (Y).....	71

D. Hasil Penelitian.....	71
1. Hipotesis Pertama.....	71
2. Hipotesis Kedua.....	72
3. Hipotesis Ketiga	73
F. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V PENUTUP.....	85
A. Simpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Orisinalitas dan Perbedaan dengan penelitian sebelumnya	25
Tabel 3. 1 Tabel waktu dan tempat penelitian	35
Tabel 3. 2 Kriteria penilaian skala likert	38
Tabel 3. 3 Kriteria penilaian skala likert	39
Tabel 3. 4 Kriteria penilaian skala likert	40
Tabel 3. 5 <i>blue print</i> skala Kecemasan Atlet	40
Tabel 3. 6 <i>blue print</i> skala <i>Mindfulness</i>	40
Tabel 3. 7 <i>blue print</i> skala Regulasi Emosi Atlet.....	42
Tabel 3. 8 Hasil <i>Expert Judgment</i>	45
Tabel 3. 9 Contoh Hasil Disriminasi aitem Skala Kecemasan Atlet.....	45
Tabel 3. 10 Contoh Hasil Disriminasi aitem Skala <i>Mindfulness</i>	46
Tabel 3. 11 Contoh Hasil Disriminasi aitem Skala <i>Mindfulness</i>	48
Tabel 3. 12 validitas Kecemasan Atlet.....	49
Tabel 3. 13 validitas <i>Mindfulness</i>	49
Tabel 3. 14 validitas Regulasi Emosi Atlet.....	51
Tabel 3. 15 Kategori Reliabilitas	52
Tabel 3. 16 Hasil Uji Realibilitas	52
Tabel 3. 17 Kategorisasi Uji Deskriptif	54
Tabel 3. 18 Hasil Uji Deskriptif.....	54
Tabel 3. 19 Asumsi Uji Normalitas	55
Tabel 3. 20 Asumsi Uji Linearitas	56
Tabel 3. 21 Interpretasi Koefisien Korelasi (r)	57
Tabel 4. 1 Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 4. 2 Uji Mann-whitney berdasarkan jenis kelamin	63
Tabel 4. 3 Karakteristik berdasarkan Usia	63
Tabel 4. 4 Uji <i>Kruskal-Wallis</i> berdasarkan Usia.....	65
Tabel 4. 5 Karakteristik berdasarkan Pengalaman Bertanding	65
Tabel 4. 6 Uji <i>Mann-whitney</i> berdasarkan Pengalaman bertanding	66
Tabel 4. 7 Karakteristik berdasarkan Kategori Silat	67
Tabel 4. 8 Uji <i>Kruskal-Wallis</i> berdasarkan Kategori silat	68
Tabel 4. 9 Karakteristik berdasarkan Tingkat Pertandingan	69

Tabel 4. 10 Uji Kruskal-Wallis berdasarkan Tingkat pertandingan.....	70
Tabel 4. 11 Kategorisasi Deskripsi.....	70
Tabel 4. 12 Hubungan <i>Minfulness</i> dengan Kecemasan Atlet.....	71
Tabel 4. 13 Hubungan Regulasi Emosi Atlet dengan Kecemasan Atlet	72
Tabel 4. 14 Hasil uji linear berganda.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Gambar Kerangka Berpikir	22
Gambar 1. 2 Model Kurikulum	23
Gambar 1. 3 Sistem Ilmu Pendidikan	24
Gambar 1. 4 Latihan keterampilan berpikir	24
Gambar 1. 5 SK Kurikulum	25
Gambar 1. 6 Matriks hasil belajar	26
Gambar 1. 7 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	27
Gambar 1. 8 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	28
Gambar 1. 9 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	29
Gambar 1. 10 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	30
Gambar 1. 11 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	31
Gambar 1. 12 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	32
Gambar 1. 13 Rantai Rantai Aliran Berpikir / Berpikir	33