

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN *EMOTIONAL*
FOKUS COPING PADA ATLET KARATE
DI BELIBIS KARATE CLUB**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SKRIPSI

Oleh:

YOLANDA ELMUS PITA
NIM. 11561201832

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

2021

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN *EMOTIONAL*
FOKUS COPING PADA ATLET KARATE
DI BELIBIS KARATE CLUB**

Disusun Oleh :

Yolanda Elmus Pita

11561201832

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk dimunaqasyahkan

Dalam Sidang panitia Ujian Strata Satu (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 21 Juni 2021

Pembimbing

Hirmaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 19730315 200710 2 003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian, atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama Mahasiswa : Yolanda Elmus Pita
NIM : 11561201832
Judul Skripsi : Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Emotional Focus Coping* Pada Atlit Karate di Belibis Karate Club.

Telah dipertahankan di depan panitia ujian sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Strata (S1) Psikologi, diuji pada:

Hari : Selasa, 30 Maret 2021
Berepatan Pada : 16 Syakban 1442 H

TIM PENGUJI

Ketua,



(.....)

Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd.
NIP. 196604231994032001


Sekretaris,



(.....)

Hirmaningsih, M.Si., Psikolog
NIP. 197303152007102003

Penguji I,



(.....)

Drs. Mukhlis, M.Si
NIP. 196607171992031004

Penguji II,



(.....)

Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

Tekankah amarahmu sebab kau tidak pernah menemukan minuman yang dapat meninggalkan rasa lebih manis dan lebih lezat dari pada itu.

-Ali bin Abi Thalib

Semoga kita sabar dan menikmati proses kehidupan. Sukses atau tidak sepenuhnya menjadi rahasia Tuhan.

-Yolanda Elmus Pita-

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil' Alamin

Tiada kata yang mampu penulis ucapkan selain ucapan syukur kepada Allah SWT berkat limpahan hidayah-Nya penulis dapat

menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kupersembahkan karya kecil ini untuk

Orang-orang spesial dalam hidupku

yang selalu memberi dukungan, mencintai dan

menyayangi tanpa syarat

dan tidak pernah letih berdo' a demi keberhasilkanku.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Puji dan Syukur kehadiran ALLAH SWT, Tuhan semesta alam, dengan rahmat Nya dan kasih sayang Nya yang senantiasa memberikan anugerah dan nikmat yang tiada terhingga kepada peneliti. Atas izin dan kehendak Allah SWT, maka skripsi yang berjudul **“Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Emotional Focus Coping* Pada Atlet Karate Di Belibis Karate Club”** dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang dapat peneliti lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suyitno, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Yasmaruddin Bardansyah, Lc. M.A selaku Wakil Dekan, Ibu Dr. Zuhiddah, M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dra. Nurhasnawati, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibu Ikhwanisifa, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Akademik, terimakasih atas bimbingan, dukungannya, saran dan nasihatnya kepada peneliti selama peneliti kuliah di Fakultas Psikologi.
5. Ibu Hirmangingsih, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, terimakasih atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, dukungan, bimbingan, arahan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih ilmunya buk, sehat selalu, semoga selalu dalam lindungan Allah. Amin.
6. Bapak Drs. Mukhlis, M.Si selaku penguji I, terima kasih atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, bimbingan, dukungan, masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku penguji II, terima kasih atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, bimbingan, dukungan, masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi peneliti dalam menjalani kehidupan.
9. Keluargaku tercinta, ibunda tercinta Elfia Yulita dan ayahanda tercinta Muslim yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, memberikan semangat, dan yang selalu memotivasi peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih telah memberikan hal-hal yang sangat luar biasa bagi peneliti. Semoga selalu dalam lindungan Allah. Amin.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Seluruh pelatih dan atlit karate Belibis Karate Club, yang telah bersedia menjadi responden baik dalam *Try Out* maupun dalam penelitian.
11. Sahabatku tersayang CC dan Lotus Nurhoufa Sofiatun, Nurhalimah, Meli, Rizky Rahayu Sasmita, Reza Mardianis, Sity Nurkhayati, Susanti Diana Pertiwi, Windi Armi Elita, dan Yuli Ismawati terimakasih untuk hari-hari yang telah kita lalui bersama, suka dan dukanya, tangis dan tawa ketika bersama. Terimakasih telah menemani peneliti dan membantu hingga sekarang, memberikan semangat, dukungan, serta saran. Semoga kita menjadi orang yang sukses dan mencapai cita-cita yang kita inginkan. Amin.
12. Sahabatku tercinta Arif Nur Hakim, Dinda Mariska Putri, Endang Puji Lestari, Riskia Mutmainnah, Ridwan Rahmanto dan Weten Risoi Hafsa, terimakasih canda tawa nya yang menghibur dikala badai perskripsian menerpa, sederhana tapi melegakan dan menenangkan.
13. Rekan- rekan yang luar biasa, yaitu Jefri, Icha, fathiya, fika dan teman-teman kelas A yang telah memberikan dukungan, membantu dan menemani peneliti, hingga akhir masa perkuliahan.
14. Teman-teman 2015 Program Studi S1 Psikologi UIN Suska Riau atas pengalaman dan kebersamaannya dalam masa perkuliahan. Semoga kita menjadi orang-orang yang sukses. Aamiin.
15. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu peneliti yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Sesungguhnya hanya Allah Yang Maha Penyempurna, oleh karena itu meskipun skripsi ini dibuat dengan segenap daya dan usaha tentu masih ada kekurangan yang menyertainya. Maka peneliti dengan penuh kelapangan hati menerima adanya kemungkinan kritik dan saran dari pembaca. Harapan peneliti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sendiri dan umumnya bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 2021

Peneliti





- Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	1
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	7
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Emotional Focus Coping</i>	11
1. Pengertian <i>Emotional Focus Coping</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Emotional Focus Coping</i>	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Focus Coping</i>	14
B. Kematangan Emosi	14
1. Pengertian Kematangan Emosi	14
2. Karakteristik Kematangan Emosi.....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi	17
C. Atlit Karate	17
1. Pengertian Atlit Karate	17
2. Atlit karate di Belibis Karate Club	18
D. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	19
1. Kerangka Pemikiran	19
2. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional	25
1. Kematangan Emosi	25



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. <i>Emosional Focus Coping</i>	26
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. <i>Emotional focus coping</i>	28
2. Kematangan Emosi	29
F. Validitas dan Reliabilitas	30
1. Uji Coba Alat Ukur	30
2. Validitas	31
3. Uji Daya Beda Diskriminasi	31
4. Reliabilitas	35
G. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	37
1. Persiapan Penelitian	37
2. Pelaksanaan Pra-Riset	37
B. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Subjek Penelitian	37
2. Uji Asumsi	39
3. Uji Hipotesis	41
4. Deskripsi Kategorisasi Data	42
5. Analisis Tambahan	46
C. Pembahasan	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	----

LAMPIRAN	58
-----------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Skala <i>Emotional focus coping (Try Out)</i>	28
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi (<i>Try Out</i>)	29
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi (Setelah <i>Try Out</i>).....	33
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi (Untuk Analisis).....	33
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala <i>Emotional focus coping</i> (Setelah <i>Try Out</i>)	34
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala <i>Emotional focus coping</i> (Untuk Analisis) .	34
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.2	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.3	Uji Linearitas	40
Tabel 4.4	Penggolongan Kriteria Analisis Berasarkan Mean Hipotetik	41
Tabel 4.5	Gambaran data Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Emotional focus coping</i>	43
Tabel 4.6	Kategorisasi Variabel <i>Emotional focus coping</i>	43
Tabel 4.7	Gambaran data Hipotetik dan Empirik Skala Kematangan Emosi	44
Tabel 4.8	Gambaran data Hipotetik dan Empirik Variabel Kematangan Emosi	45
Tabel 4.9	Sumbangan Efektif Kematangan Emosi Terhadap <i>Emotional focus coping</i>	45
Tabel 4.10	Uji Perbedaan <i>Emotional focus coping</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	47
Tabel 4.11	Uji Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	: Lembar Verbatim Wawancara	62
Lampiran B	: Lembar validasi alat ukur Kematangan emosi	79
Lampiran C	: Lembar Validasi Alat Ukur <i>Emotional focus coping</i>	99
Lampiran D	: Instrumen Try Out	101
Lampiran E	: Tabulasi Data <i>Try Out</i> Terpakai	108
Lampiran F	: Uji Validitas Dan Reliabilitas	113
Lampiran G	: Tabulasi Data Penelitian	118
Lampiran H	: Hasil Uji Asumsi	125
Lampiran I	: Hasil Uji Hipotesis	127
Lampiran J	: Kategorisasi Data	129
Lampiran K	: Analisis Tambahan	131
Lampiran L	: Surat Pelengkap Penelitian	137

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN *EMOTIONAL FOKUS COPING* PADA ATLET KARATE DI BELIBIS KARATE CLUB

Yolanda Elmus Pita
(Email: Elmuspita@gmail.com)
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Emotional focus coping adalah kemampuan untuk meredakan atau mengatur emosi yang muncul akibat dari pengaruh yang bersumber dari permasalahan atau kondisi yang memberikan pengaruh negatif pada kondisi emosi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional focus coping* adalah kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kematangan emosi dengan *emotional focus coping* pada atlet karate di Belibis Karate Club. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 50 orang, instrumen yang digunakan adalah skala *emotional focus coping* ($\alpha=0,933$), dan skala kematangan emosi ($\alpha=0,925$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan *emotional focus coping* ($r=0,420$ dan $p=0,002$ ($p<0,05$)). Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi *emotional focus coping* pada atlet karate.

Kata kunci: *Kematangan Emosi, Emotional focus coping*



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION EMOTIONAL MATURITY WITH EMOTIONAL FOCUS COPING WITH A KARATE PLAYER AT THE IBIS'S KARATE CLUB

Yolanda Elmus Pita
(Email: Elmuspita@gmail.com)
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Faculty Of Psychology Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

ABSTRAK

Emotional focus coping is the ability to diffuse or regulate emotions arising as a result of influences that emanate from problems or conditions that adversely affect emotional conditions. One of the factors affecting *emotional focus coping* is the emotional maturity of the study aimed at knowing the emotional maturity relationship with *emotional focus coping* with a karate athlete at The Ibis of Karate Club. The subject in this study is approximately 50, the instruments used are the *emotional focus coping* scale ($\alpha=0,933$), and the emotional maturity scale ($\alpha=0,925$). This study has shown that there is a link between emotional maturity and *emotional focus coping* ($r=0,420$ and $p=0,002$ ($p<0,05$)). Means the higher the emotional maturity, the higher the *emotional focus coping* of karate player

Key words : *Emotional Maturity, Emotional focus coping*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Prasetyo (2013:219) mengemukakan, olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktifitas-aktifitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak. Menurut Suranto (2005:2), manusia dikatakan sebagai makhluk monodualisme, artinya bahwa manusia merupakan kesatuan tak terpisahkan antara dua aspek yang saling berbeda yaitu jiwa dan raga.

Verawati (2017:22) mengatakan bahwa selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dari sekian banyak jenis olahraga yang digunakan untuk meraih prestasi di Indonesia, beladiri merupakan salah satu cabang yang cukup banyak meraih prestasi, dan diantara jenis bela diri tersebut yaitu Tekwondo (berasal dari Korea), Pencak Silat (berasal dari Indonesia), Karate (berasal dari Jepang), Kungfu (berasal dari Cina), *Boxing* (berasal dari Amerika) dan masih banyak lagi jenis bela diri yang berkembang pesat di Indonesia.

Berdasarkan jenis-jenis olahraga bela diri yang telah disebutkan di atas, karate merupakan salah satu dari jenis olahraga bela diri yang paling diminati



(Donardono, 2012:7). Menurut Donardono (2012:6), secara harfiah karate berasal dari kata kara artinya kosong, cakrawala, dan te artinya tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan. Dengan demikian karate dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata.

Berdasarkan pengertian karate itu, maka jelaslah dalam olahraga ini bertarung hanya dengan tangan kosong, dengan kata lain bertarung tanpa menggunakan alat atau bantuan senjata. Untuk itu atlet karate wajib mengikuti latihan yang ketat dengan tujuan agar bisa lebih fokus untuk menjadikan tubuhnya sebagai media untuk bertarung, apalagi saat akan diadakannya pertandingan. Hal ini seperti dikemukakan oleh salah satu atlet karate yang peneliti wawancarai pada tanggal 17 Desember 2018, dia mengemukakan bahwa:

Selain latihan yang ketat, atlet karate memiliki aturan etika disiplin yang keras, seperti tepat waktu disegala kegiatan (mulai dari disiplin waktu, makan, bahkan disiplin saat tidur), kemudian biasanya jika akan diadakannya pertandingan, para atlet diasramakan agar latihannya dapat dikontrol dengan baik” .

Agar para atlet dapat mengikuti latihan yang ketat dan disiplin, maka para atlet diasramakan menjelang diadakannya suatu turnamen. Dengan dimasukkannya ke asrama, para atlet membutuhkan penyesuaian-penyesuaian terhadap lingkungan yang baru, hal ini karena banyak hal yang berbeda antara tinggal di rumah dan asrama. Di rumah, biasanya atlet tidak terikat oleh aturan-aturan tertentu, juga atlet bebas beristirahat dengan nyaman, berkumpul bersama keluarga dan bebas bermain bersama teman sebaya. Sedangkan saat mereka dikarantina di asrama, para atlet terikat oleh peraturan dan pengawasan yang ketat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 Sateislamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi oleh para atlet karate sebagaimana telah dikemukakan di atas, menuntut para atlet karate untuk memiliki kemampuan melakukan *emotional focus coping*. Hal ini karena menurut Safaria dan Saputra (2009:105), *emotional focus coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Dan menurut Adam (2012:2), *emotional focus coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Hal ini karena jika masalah dipandang dari segi negatif maka akan menimbulkan stres, tetapi sebaliknya jika masalah dipandang dengan segi positif, maka akan menimbulkan proses adaptasi yang secara tidak langsung membantu seseorang untuk menyelesaikan masalahnya. Disinilah peran penting strategi coping, karena strategi coping dapat membantu seseorang menemukan cara-cara untuk menyelesaikan masalahnya.

Ketidakmampuan mengontrol emosional terhadap situasi yang sangat menekan ini jika dialami oleh para atlet (termasuk atlet karate) akan berdampak kurang baik pada saat proses latihan maupun saat pertandingan. Menurut Maulana (2016:7), atlet akan sering marah, selalu terburu-buru dalam bertindak dan tidak adanya kestabilan emosi dalam bertanding, gerakan atau serangan atlet tersebut dapat menjadi tidak akurat dan tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya ingin dikeluarkan atau digunakannya, akibatnya atlet akan mengalami kekalahan dalam bertanding.

Kemampuan melakukan *emotional focus coping* ini meski perlu dimiliki oleh para atlet, namun dalam kenyataannya masih ada atlet karate di Belibis Karate Club yang belum memiliki kemampuan tersebut. Hal ini didasarkan pada hasil

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

wawancara yang peneliti lakukan terhadap 4 orang atlit pada tanggal 17 Desember 2018. Dari hasil wawancara itu dapat disimpulkan bahwa atlit kurang memiliki kemampuan *emotional focus coping*, ini dapat dipahami dari beberapa fenomena yang terjadi: 1). Seorang atlit memukul lawan tanding saat latihan hanya karena lawan tandingnya itu tanpa sengaja mendorongnya hingga terjatuh, 2). Terjadi pertengkaran diantara atlit saat latihan, 3). Atlit juga merasa dongkol karena ditegur pelatihnya atas kesalahannya sehingga menyebabkan dia tidak konsentrasi saat latihan sehingga menyebabkan ia cedera.

Kurangnya kemampuan *emotional focus coping* tidak hanya dihadapi oleh atlit karate di Belibis Karate Club saja, tetapi juga terjadi pada atlit lainnya. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kasus, diantaranya : saat PON XIX Jabar 2016 terjadi kericuhan karena pemain gulat asal Kalimantan Timur yaitu Ardiansyah protes terhadap juri karena merasa tidak puas dengan poin yang diberikan (seharusnya 2 poin namun hanya diberi 1 poin) dan protes itu diperkuat pula oleh pelatihnya sehingga berkelanjutan pada pemukulan pada wasit (<http://www.arah.com>). Kasus lainnya terjadi di Solo pada tanggal 17 November 2014, yaitu terjadi bentrokan antara pesilat dengan sebuah organisasi pemuda di Solo. Gerombolan beratribut seragam beladiri berwarna serba hitam menyerang kantor organisasi Barisan Muda Indonesia (BMI) Solo, di Jalan Popda Nusukan Banjarsari. Berdasarkan keterangan yang didapatkan dari Kapolsek Banjarsari (Komisaris Polisi Ketut Rahman), disinyalir penyerangan tersebut dilakukan karena kesalahpahaman terhadap kedua belah pihak (berita: info heboh.com).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Menurut Holaman & Moss (dalam Adam, 2012:75), ada empat faktor yang mempengaruhi *emotional focus coping* yaitu: 1). Sosiodemografik, meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan, 2). Peristiwa hidup yang menekan seperti bencana atau kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya, 3). Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial, dan 4). Kepribadian, seperti *locus of control*, kecenderungan neurotic, optimism, *self esteem*, kepercayaan diri dan kematangan emosi. Berdasarkan pendapat ini jelaslah bahwa kematangan emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *emotional focus coping*, ini sejalan pula dengan pendapat Walgito (2004:44) yang mengatakan, seseorang yang tidak memiliki kematangan emosi, maka akan bertindak hanya berdasarkan emosi sehingga tindakan tersebut akan sulit untuk dipertanggungjawabkan dan akan menyebabkan individu sulit mengendalikan emosi. Sebaiknya jika seseorang individu memiliki kematangan emosi yang baik, maka akan berfikir secara matang, berfikir secara baik terhadap suatu hal, serta selalu berfikir obyektif, sehingga mendorong perilaku *emotional focus coping*.

Hurlock (1980:213), mengatakan individu yang matang secara emosi tidak akan meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih yang diterima, hal ini yang menyebabkan individu dapat tetap tenang dalam situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya sekalipun. Menurut Hasan (dalam Adam, 2012:119), semakin individu matang secara emosi maka semakin mudah pula individu untuk mencari jalan keluar terhadap masalah yang dihadapinya.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Hurlock (2000:206), kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu usaha kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain. Dengan kematangan emosi ini menurut Walgito (dalam Yuliasari dan Wahyuningsih, 2017:3), individu akan dapat berfikir secara matang, berfikir secara baik, serta berfikir secara obyektif. Jika individu hanya berdasarkan emosi, maka tindakan tersebut sulit untuk dipertanggungjawabkan dan tindakan atas dasar emosi mengindikasikan bahwa secara psikologis individu tersebut belum matang benar.

Secara teoritik, meskipun kematangan emosi berpengaruh terhadap kemampuan untuk melakukan *emotional focus coping*, namun berdasarkan penelusuran peneliti belum ada yang meneliti hubungan kedua variabel tersebut. Penelitian terdahulu yang meneliti *emotional focus coping* dilakukan oleh Veronika Claudia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan (2017), yang menghubungkannya dengan *self disclosure*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Junike Putri Virgilia (2018) yang menghubungkannya dengan dukungan sosial. Kedua penelitian di atas menemukan bahwa *emotional focus coping* memiliki hubungan negatif baik dengan *self disclosure* maupun dengan dukungan sosial.

Berdasarkan fenomena dan uraian yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa *emotional focus coping* secara teoritik berkaitan dengan kematangan emosi, namun secara empiris belum ada penelitian yang mengkaji kedua variabel



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut. Hal inilah yang mendorong peneliti melakukan kajian empiris untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping* pada atlet karate. Untuk tujuan itu, peneliti melakukan sebuah penelitian yang dikemas dalam sebuah judul “**Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan *Emotional focus coping* pada Atlet Karate di Belibis Karate Club**” .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan menjadi apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping* pada atlet di Belibis Karate Club ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping* pada atlet di Belibis Karate Club

D. Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tema penelitian yang hampir sama dengan tema penelitian yang peneliti lakukan, diantaranya dilakukan oleh Junike Putri Virgilia (2018) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Emotional focus coping* pada Penderita *Stroke* di Klinik X Kediri”. Hasil penelitiannya menunjukkan tidak adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *emotional focus coping* pada penderita *stroke* di klinik X Kediri. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Junike Putri Virgilia dengan penelitian



ini yaitu sama-sama meneliti *emotional focus coping*. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek, variabel bebas, teori yang digunakan dan karakteristik subjeknya. Pada penelitian Junike Putri Virgilla menjadikan dukungan sosial sebagai variabel bebas, sedangkan pada penelitian ini variabel bebasnya adalah kematangan emosi. Kemudian teori *emotional focus coping* yang digunakan dalam penelitian Junika Putri Virgilla adalah teori Taylor, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori *emotional focus coping* dari Lazarus dan Folkman. Selanjutnya yang dijadikan subjek dalam penelitian Junika Putri Virgilla adalah penderita stroke, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah atlet karate.

Penelitian lain dilakukan oleh Veronika Claidia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan (2017) dengan judul “Hubungan antara *Self-Disclosure* Melalui Media Sosial dengan *Emotional focus coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal”. Hasil penelitian menemukan adanya hubungan negatif antara *self-disclosure* melalui media sosial dengan *emotional focus coping* pada wanita usia dewasa awal. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronika Claidia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan yaitu sama-sama meneliti *emotional focus coping* dan juga sama-sama menggunakan teori *emotional focus coping* dari Lazarus dan Folkman. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas dan subjek yang digunakan. Pada penelitian Veronika Claidia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan menjadikan *self-disclosure* sebagai variabel bebas, sedangkan dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah kematangan emosi. Kemudian subjek pada penelitian Veronika Claidia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan adalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



wanita usia dewasa awal, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah atlet karate sebagai subjeknya.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Erni Hestiningrum (2012) yang berjudul “Perbedaan *Emotional focus coping* Mahasiswa Kost dengan Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tua pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta”. Hasil penelitiannya menunjukkan *emotional focus coping* pada mahasiswa kost lebih tinggi dibandingkan dengan *emotional focus coping* mahasiswa yang tinggal di rumah orangtua. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Esti Hestiningrum dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti *emotional focus coping*. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian dan karakteristik subjek penelitiannya. Pada penelitian Esti Hestiningrum, penelitiannya adalah komparatif, sedangkan pada penelitian ini jenis penelitiannya adalah korelasi, yaitu dengan menghubungkan *emotional focus coping* dengan kematangan emosi. Kemudian subjek pada penelitian Esti Hestiningrum adalah mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah atlet karate.

Berdasarkan analisa persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti berkesimpulan belum ada penelitian yang persis sama dengan penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dikategorikan baru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan juga khususnya para atlet karate yang berhubungan dengan variabel kematangan emosi dan *emotional focus coping*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada atlet bahwa wajib untuk memiliki kematangan emosi yang baik karena sangat berguna bagi *emotional focus coping* diri seorang atlet tersebut.

b. Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan juga dapat membantu penelitian lainnya guna menambah informasi yang ingin diketahui dalam bidang psikologi. Dan menjadi bahan untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan kematangan emosi.

UIN SUSKA RIAU

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Emotional Focus Coping*

1. Pengertian *Emotional Focus Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1985:157), bahwa *emotional focus coping* adalah bentuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Teknik *emotional focus coping* juga memberikan dukungan pada diri untuk menilai suatu kondisi permasalahan atau permasalahan dari sudut yang bersifat positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan.

Safaria dan Saputra (2009:105) mengatakan, *emotional focus coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focus coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.

Sarafino (dalam Safaria dan Saputra, 2009:106) mengemukakan bahwa *emotional focus coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respon emosinya dengan cara yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya yaitu dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Penggunaan teknik *emotional focus coping* memberikan pertolongan pada individu untuk menghindari penerimaan dampak negatif dari permasalahan dengan mengalihkan perhatian kognitif seperti memberikan sebuah penilaian yang positif pada sumber permasalahan, mengabaikan, atau menghindari permasalahan yang menjadi penyebab tekanan pada emosinya itu meskipun hanya sementara saja (Folkman and Lazarus, 1985:166). *Emotional focus coping* memungkinkan individu melihat isi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Lazarus dan Folkman, 1993:245).

Berdasarkan beberapa konsep para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *emotional focus coping* adalah kemampuan untuk meredakan atau mengatur emosi yang muncul akibat dari pengaruh yang bersumber dari permasalahan atau kondisi yang memberikan pengaruh negatif pada kondisi emosi.

2. Aspek-Aspek *Emotional Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Safaria dan Saputra, 2009:108), aspek-aspek dari *emotional focus coping* adalah sebagai berikut :

a. *Distancing* (pelepasan diri)

Individu berusaha untuk tidak terpengaruh pada masalah yang dihadapi dengan cara tidak terlalu larut atau terlalu memikirkan masalah yang terjadi atau dengan kata lain, individu berusaha untuk mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Self-controlling* (kontrol diri)

Usaha yang dilakukan individu dalam strategi ini adalah menyimpan perasaan dan masalahnya dengan control perasaan sehingga tidak diketahui oleh orang lain. Individu akan mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

c. *Positive reappraisal* (penilaian positif)

Menilai kembali masalah dari sisi positif dan berusaha menemukan makna atas situasi yang tidak menyenangkan, termasuk kedalamnya usaha untuk menemukan keyakinan baru yang dapat membantu pertumbuhan pribadi. Individu akan membuat sebuah arti positif dari sebuah situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat religius.

d. *Accepting responbility* (menerima tanggung jawab)

Dalam strategi ini individu cenderung untuk menyalahkan atau mengkritik diri sendiri dan beranggapan bahwa dirinya bertanggung jawab atas semua masalah yang terjadi. Individu menerima untuk menjelaskan masalah yang sedang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya

e. *Escape-avoidance* (pelarian atau penghindaran)

Strategi ini ditandai dengan adanya pemikiran mengenai masalah yang dihadapi dan cepat selesai. Individu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahan pergi

dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Emotional Focus Coping*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional focus coping*.

Menurut Holaman & Moss (dalam Adam, 2012:75), diantara faktor tersebut adalah :

- a. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gener, tingkat pendidikan.
- b. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan hidup, seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya.
- c. Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.
- d. Kepribadian, seperti *locus of control*, kecenderungan *neurotic*, *optimism*, *self esteem*, kepercayaan diri dan kematangan emosi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *emotional focus coping* adalah kepribadian, dan di dalam faktor kepribadian itu salah satunya adalah kematangan emosi. Dengan demikian kematangan emosi merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi *emotional focus coping*.

B. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Walgito (2004:44) mengemukakan, kematangan emosi adalah kemampuan untuk dapat mengendalikan emosinya, sehingga individu akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dapat berpikir secara matang, berpikir secara baik, dan berpikir secara obyektif. Jika individu bertindak hanya berdasarkan emosi, maka tindakan tersebut sulit untuk dipertanggungjawabkan dan tindakan atas dasar emosi mengindikasikan bahwa secara psikologis menandai bahwa individu tersebut belum matang benar.

Chaplin (2002) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang pantas bagi anak-anak. Istilah kematangan atau kedewasaan emosi sering kali membawa implikasi adanya kontrol emosional (Chaplin dalam Kristinawati dan Djalali, 2014:249). Rachmawati (2013:27), menambahkan bahwa sebagian besar orang dewasa mengalami pula emosi yang sama dengan anak-anak, namun mereka mampu menekan atau mengontrol lebih baik, khususnya ditengah-tengah situasi sosial.

Semiun (dalam Supriyanto, 2017:184) mendefenisikan kematangan emosi sebagai kapasitas seseorang untuk bereaksi dalam berbagai situasi kehidupan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat, dan menurut Hurlock (1980:213), individu dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.

Menurut Wolman (dalam Nurtjahyo dan Matulesy, 2013:226), kematangan emosi sebagai kondisi yang ditandai oleh perkembangan emosi dan permunculan perilaku yang tepat sesuai dengan usia dewasa dari pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

bertingkah laku seperti anak-anak. Semakin bertambah usia individu diharapkan dapat melihat segala sesuatunya secara obyektif, mampu membedakan perasaan dan kenyataan, serta bertindak atas dasar fakta dari pada perasaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol emosinya, sehingga tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi tersebut.

2. Karakteristik Individu Yang Memiliki Kematangan Emosi

Menurut Walgito (2004:45), ada beberapa ciri-ciri kematangan emosi, yaitu :

- Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya, sesuai dengan obyektifitas. Hal ini disebabkan karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berfikir secara baik, dapat berfikir secara obyektif
- Tidak bersifat impulsif, akan merespon stimulus dengan cara berfikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- Mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik
- Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kematangan emosi yaitu dapat menerima diri sendiri dan orang lain, tidak bersifat impulsive, mampu mengontrol emosi, bersifat sabar, serta mempunyai tanggung jawab.

3. Faktor-faktor Kematangan Emosi

Kematangan emosi dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Hurlock (dalam Putri 2015:5), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kematangan emosi adalah:

- a. Adanya ketegangan emosi. Individu yang matang secara emosi tidak akan menilai situasi yang genting atau krisis secara emosional dengan reaksi yang membabi buta seperti halnya anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya.
- b. Faktor keluarga yang meliputi perhatian, kasih sayang, adanya rasa aman, adanya perhatian yang besar terhadap masalah yang dihadapi.

C. Atlit Karate

1. Pengertian Atlit karate

Rusdianto (dalam Yuwanto dan Susanto, 2012:115) mendefenisikan Atlit adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri, lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.

Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlit (Yuwanto dan Susanto, 2012:115).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Atlit atau olahragawan adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik (Wikipedia.org). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlit adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (Wikipedia.org).

Karate terdiri dari dua kanji (aksara Tionghoa). Yang pertama adalah ‘kara’ berarti kosong dan yang kedua ‘te’ berarti tangan, yang kedua kanji artinya tangan kosong. Karate tersebut salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang dan sedikit dipengaruhi seni bela diri Cina kenpo dan hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata.

Purba (2016:57) mengatakan bahwa Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang telah menjadi cabang olahraga prestasi. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa atlit karate adalah individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh.

2. Atlit karate di Belibis Karate Club

Belibis Karate Club berdiri tahun 2009 yang memiliki visi dan misi. Visinya yaitu karakter berprestasi yang dilandasi semangat bushido dan berjiwa pancasila, sedangkan misinya yaitu membentuk karakter karateka yang berdisiplin, bertanggung jawab, berani, pantang menyerah dan bisa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerima kekalahan serta tidak sombong dengan kemenangan (prestasi), membentuk atlet karate yang berprestasi baik di tingkat cabang, daerah maupun tingkat nasional dan internasional, menyelenggarakan kepelatihan dengan teknik-teknik dan perlengkapan pendukung yang disesuaikan dengan kebutuhan.

Atlit karate di Belibis Karate Club berumur kisaran 18-23 tahun, kisaran tersebut dikategorikan usia remaja akhir. Hal ini sesuai dengan salah satu pembagian kelompok umur atau ketegori umum dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) dalam situs resminya yaitu depkes.go.id membagi usia remaja akhir berkisar 17-25 tahun. Stanley Hall (dalam Pisani 2017:21), juga mengemukakan masa remaja antara 12-23 tahun.

D. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1. Kerangka Pemikiran

Dalam mengkaji hubungan antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping*, peneliti menggunakan teori utama yaitu, Lazarus dan Folkman (1985) untuk *emotional focus coping*, dan untuk kematangan emosi menggunakan teori yang dikemukakan oleh Walgito (2004).

Dalam kehidupan, seseorang akan dihadapkan pada berbagai masalah, baik masalah dengan lingkungan maupun masalah pada dirinya sendiri. Dalam menghadapi suatu masalah, seseorang akan berusaha mencari jalan keluarnya. Seseorang akan lebih gampang menyelesaikan permasalahannya jika tuntutan dari situasi permasalahan itu dapat diubah. Namun jika tuntutan atau situasi dari permasalahan itu tidak bisa diubah, maka individu hanya bisa mengatur



reaksi-reaksi emosi pada diri individu tersebut, untuk itu dibutuhkan *emotional focus coping*.

Emotional focus coping menurut Lazarus dan Folkman (1985:157) adalah bentuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Teknik *emotional focus coping* juga memberikan dukungan pada diri untuk menilai suatu kondisi permasalahan atau permasalahan dari sudut yang bersifat positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan.

Munculnya *emotional focus coping* itu disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Holaman & Moss (dalam Adam, 2012:75), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *emotional focus coping* diantaranya adalah faktor kepribadian, dan salah satu yang termasuk dalam aspek kepribadian adalah kematangan emosi. Hal ini sejalan dengan pendapat Fatturochman (dalam Adam, 2012:118) bahwa kepribadian tidak lepas dari faktor emosi. Dengan adanya kematangan emosi yang dimiliki oleh individu, maka akan menghasilkan kepribadian yang baik, sehingga individu akan mendapatkan *emotional focus coping* dalam dirinya.

Menurut Walgito (2004:44), kematangan emosi adalah kemampuan untuk dapat mengendalikan emosinya, sehingga individu akan dapat berpikir secara matang, berpikir secara baik, berpikir secara obyektif. Individu yang memiliki kematangan emosi menurut Walgito (2004:44) ditandai dengan dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain, tidak bersifat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau impulsif, mampu mengontrol emosi, bersifat sabar, mempunyai tanggung jawab.

Orang yang memiliki kematangan emosi salah satunya ditandai dengan tidak bersifat impulsif dan merespon stimulus dengan cara berfikir baik.

Seseorang yang mempunyai kematangan emosi yang tinggi tidak akan bertindak sebelum berfikir terlebih dahulu, sehingga orang tersebut tidak akan mengeluarkan reaksi emosi negatif. Dengan tidak bersifat impulsif, seseorang akan lebih dulu memikirkan keadaan dan situasi saat akan bertindak. Dengan tidak bersifat impulsif dan merespons stimulus dengan berfikir terlebih dahulu sudah membantu seseorang untuk memiliki kemampuan mengontrol diri.

Dengan kemampuan mengontrol diri itu akan membantu individu meredakan emosi yang muncul akibat dari suatu hal. Jika seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri berarti orang tersebut sudah mampu melakukan *emotional focus coping*. Hal ini dikarenakan *self control* yang merupakan

salah satu dari ciri *emotional focus coping*. Sebaliknya jika seseorang individu bersifat impulsif dan tidak berfikir dulu dalam merespons stimulus, itu berarti kemampuan mengontrol dirinya rendah. Dengan rendahnya kemampuan mengontrol diri ini menyebabkan individu tidak memiliki kemampuan untuk meredakan emosi. Ketidakmampuan meredakan emosi ini menandakan individu belum mampu melakukan *emotional focus coping*. Menurut Tangney,

Baumister dan Bone (dalam Istiqlal, 2019:8) bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



serta mencegah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut.

Orang yang memiliki kematangan emosi akan mampu mengontrol emosinya dan mengekspresikan emosinya dengan baik. Dan kemampuan mengontrol emosi (*self control*) merupakan salah satu dari karakteristik orang yang memiliki kemampuan *emotional focus coping*. Ini berarti orang yang matang emosinya secara otomatis memiliki kemampuan melakukan *emotional focus coping*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Adam, 2012:172) bahwa individu yang memiliki kematangan emosi yang tinggi mampu mengontrol emosi, tidak meledakkan emosi begitu saja tetapi mengontrol sesuai yang disetujui secara sosial.

Orang yang memiliki kematangan emosi, juga ditandai dengan bersikap tanggung jawab, dapat berdiri sendiri dan tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Dengan meningkatkan kepedulian seseorang akan tanggung jawab yang ia miliki maka akan muncul *emotional focus coping* dalam dirinya. Hal ini karena tanggung jawab sudah merupakan salah satu karakteristik *emotional focus coping* itu sendiri. Ini berarti orang yang memiliki sikap tanggung jawab secara otomatis mampu melakukan *emotional focus coping* dalam dirinya. Fitri dan Adelya (2017:33) mengatakan bahwa emosi individu dikatakan matang, jika ia bertanggung jawab atas emosi yang ia luapkan, tidak menyalahkan dirinya atau orang lain atas kegagalan yang dialami, mampu menempatkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, paham dengan diri sendiri sehingga memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang hadapinya.

Berdasarkan uraian di atas maka jelaslah bahwa individu dengan kematangan emosi yang baik akan memunculkan sikap *emotional focus coping*. Ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Hasan (dalam Putri, 2015:2), yang menemukan semakin matang emosi remaja maka akan semakin mudah untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dengan emosi yang matang remaja akan mampu memiliki strategi coping dengan mudah sehingga remaja tidak akan kesulitan dalam menghadapi permasalahan yang ada.

2. Hipotesis

Berdasarkan uraian pada kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping* pada atlet karate di Belibis Karate Club”. Ini berarti tinggi rendahnya kematangan emosi atlet belibis karate club berkaitan dengan tinggi rendahnya *emotional focus coping* mereka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiono (2013:8), penelitian dengan metode kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menghubungkan dua variabel yaitu antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2013:61). Menurut Sugiono (2013:3), variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa variabel bebas dan variabel terikatnya memiliki hubungan tanpa dipengaruhi oleh variabel lain. Sehingga dalam penelitian ini hanya digunakan dua variabel tersebut. Adapun variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent variabel*) = Kematangan Emosi
2. Variabel terikat (*dependent variabel*) = *Emotional focus coping*



C. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah suatu definisi mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013:74). Adapun definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Emotional focus coping*

Emotional focus coping dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan atlit untuk meredakan atau mengatur emosi yang muncul akibat dari pengaruh yang bersumber dari permasalahan atau kondisi yang memberikan pengaruh negatif pada kondisi emosi. Adapun Aspek-aspek *emotional fokus coping* yang mengacu kepada teori Lazarus dan Folkman sebagai berikut :

- a. *Distancing*, yaitu upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- b. *Self-control*, yaitu usaha dengan cara menyimpan perasaan sehingga masalahnya tidak diketahui orang lain.
- c. *Positive reappraisal*, yaitu berusaha menilai masalah yang dihadapi dari segi positif dan menemukan makna atas situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Accepting responsibility*, yaitu berusaha menerima masalah yang sedang dihadapisambil mencoba memikirkan jalan keluarnya.
- e. *Escape-avoidance*, yaitu berusaha menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.

2. **Kematangan Emosi**

Kematangan emosi dalam penelitian diartikan sebagai kemampuan atlet untuk mengontrol emosinya, sehingga tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi tersebut. Adapun karakteristik kematangan emosi adalah yang mengacu pada teori Walgito sebagai berikut:

- a. Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain
- b. Tidak bersifat impulsif
- c. Mampu mengontrol emosi
- d. Bersikap sabar
- e. Mempunyai tanggung jawab

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2013:77). Sedangkan menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Belibis Club yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:81). Menurut Azwar (2013:79), sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Arikunto (2012:104)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengatakan jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampel diambil secara keseluruhan. Dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 orang, yaitu hanya 50 orang maka semua populasi dijadikan sampel.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:265), metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data didapatkan dari instrumen penelitian yang peneliti gunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *emotional fokus coping* dan skala kematangan emosi.

1. Alat ukur *emotional fokus coping*

Skala *emotional fokus coping* diadaptasi dari skala *emotional focus coping* dari *wasy of coping* dan telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Citra (2017). Skala *emotional focus coping* mengacu pada konsep *emotional focus coping* dari Lazarus dan Folkman yang terdiri dari lima dimensi yaitu: *Distancing* (jarak), *escape-avoidance* (menghindari pelarian), *self control* (kontrol diri), *accepting responsibility* (tanggung jawab), *positive reappraisal* (penilaian yang positif).

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala Likert yang dibuat dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung) yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penilaian yang diberikan untuk pernyataan *favourable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) memperoleh skor 4, S (Sesuai) memperoleh skor 3, TS (Tidak Sesuai) memperoleh skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) memperoleh skor 1. Untuk pernyataan *unfavourable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) memperoleh skor 1, S (Sesuai) memperoleh skor 2, TS (Tidak Sesuai) memperoleh skor 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) memperoleh Skor 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, berarti semakin kuat *emotional focus coping* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, berarti semakin rendah *emotional focus coping* yang dirasakan pada atlet. Berikut *blue print* untuk skala *emotional focus coping*:

Tabel 3.1
Blue Print skala *emotional focus coping* sebelum try out

No.	Indikator <i>emotional focus coping</i>	Aitem		Total
		Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Distancing</i> (Jarak)	1,6,11,17	16,20	6
2.	<i>Self controlling</i> (Kontrol Diri)	2,7,12,18,19,26	24	7
3.	<i>Accepting responsibility</i> (Tanggung Jawab)	3,8,13	29	4
4.	<i>Escape avoidance</i> (Pelarian atau Penghindaran)	4,9,14,21,23,25,28,30	-	8
5.	<i>Positive reaprasial</i> (Penilaian Positif)	5,10,15,22,27	31	6
Jumlah		26	5	31

2. Alat Ukur Kematangan Emosi

Skala kematangan emosi dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala yang dibuat oleh Saputra (2018) yang didasarkan pada teori Walgito (2004). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,852. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala Likert yang dibuat dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung)

yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penilaian yang diberikan untuk pernyataan *favourable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) memperoleh skor 4, S (Sesuai) memperoleh skor 3, TS (Tidak Sesuai) memperoleh skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) memperoleh skor 1. Untuk pernyataan *unfavourable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) memperoleh skor 1, S (Sesuai) memperoleh skor 2, TS (Tidak Sesuai) memperoleh skor 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) memperoleh Skor 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, berarti semakin kuat kematangan emosi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, berarti semakin rendah kematangan emosi yang dirasakan pada atlet. Adapun rincian *blue print* skala kematangan emosi dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kematangan Emosi sebelum Try Out

No.	Indikator kematangan emosi	Aitem		Total
		Favourable	Unfavourable	
1.	Menerima baik keadaan diri dan orang lain	9,11,14,18,19	5,10,13,15	9
2.	Tidak bersifat impulsif	1,7,17	3,6,8	6
3.	Mampu mengontrol emosi	2,4,12,20	16,27,35	7
4.	Bersifat sabar	29,30,31,34	23,25,33	7
5.	Mempunyai tanggung jawab	22,24,32	21,26,28	6
Jumlah		19	16	35

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba alat ukur

Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai. Setiadi, dkk (dalam Dewi dan Valentina, 2013:185) mengungkapkan, *try out* terpakai merupakan istilah yang digunakan untuk proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur. Dengan menggunakan *try out* terpakai artinya peneliti hanya menyebarkan skala sebanyak satu kali. Ini berarti subjek untuk *try out* jumlahnya sama dengan subjek untuk penelitian yaitu 50 orang. Alasan peneliti menggunakan *try out* terpakai karena sedikitnya jumlah sampel penelitian. Walaupun menggunakan *try out* terpakai, peneliti tetap menguji validitas dan reabilitas aitem-aitem untuk kedua variabel yaitu, *emotional focus coping* dan kematangan emosi.

Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2020 kepada Atlet Belibis Karate Club, dengan jumlah subjek 50 orang. *Try out* dilakukan dengan cara membagikan satu persatu skala (skala kematangan emosi dan skala *emotional focus coping*) kepada atlet dan memberikan *reward* berupa pena dan snack kotak untuk setiap atlet yang mengisi skala.

2. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016:177). Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila tes tersebut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakan tes tersebut.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, dimana validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes tersebut. Pengujian validitas isi menggunakan analisis rasional oleh para ahli (*professional judgement*), dalam hal ini dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem total (Azwar 2013:59).

Azwar menjelaskan bahwa pengujian daya beda diskriminasi dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri (Azwar, 2015: 80). Komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}). Uji daya beda diskriminasi aitem menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan rumus sebagai berikut:

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$r_{ix} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - \frac{(\sum i)^2}{n}][\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}]}}$$

Keterangan:

- | | | |
|---|---|-------------------------|
| i | = | Skor aitem |
| X | = | Skor skala |
| n | = | Banyaknya jumlah subjek |

Untuk mengelolanya peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20,0 *for windows*, dengan menghubungkan atau mengkorelasikan skor tiap butir aitem dengan skor totalnya.

Penentuan kesahihan menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Azwar (2012:86) yang menyatakan bahwa skala psikologi yang digunakan untuk indeks daya diskriminasi minimal 0,30. Namun apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi >0,25, sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini koefisien korelasi yang digunakan untuk menentukan batas valid adalah >0,30.

Setelah dilakukan uji coba, dari 35 aitem kematangan emosi, terdapat 29 aitem yang valid dan 6 yang gugur, hal ini dikarenakan nilainya tidak memenuhi kriteria koefisien korelasi >0,30. Nilai koefisien korelasi aitem yang valid dari 0,324 sampai 0,744. Gambaran aitem yang valid dan gugur untuk skala kematangan emosi dapat dilihat pada tabel berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kematangan Emosi (Setelah Try Out)

No.	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah
		F	UF	F	UF	
1.	Menerima baik keadaan diri dan orang lain	9,11,14 18,19	5,10,13,15	-	-	9
2.	Tidak bersifat impulsive	1,7,17	3,8	-	6	6
3.	Mampu mengontrol emosi	2,4,12	16,35	20	27	7
4.	Bersifat sabar	29,31,34	25,33	30	23	7
5.	Mempunyai tanggung jawab	22,32	21,26,28	24	-	6
Jumlah		16	13	3	3	35

Berdasarkan aitem yang valid dan mermbuang aitem yang gugur pada uji coba, maka disusun aitem-aitem yang diambil untuk menguji hipotesa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Kematangan Emosi (untuk analisis)

No.	Aspek	Valid		Jumlah
		F	UF	
6.	Menerima baik keadaan diri dan orang lain	9,11,14 18,19	5,10,13,15	9
7.	Tidak bersifat impulsive	1,7,17	3,8	5
8.	Mampu mengontrol emosi	2,4,12	16,35	5
9.	Bersifat sabar	29,31,34	25,33	5
10.	Mempunyai tanggung jawab	22,32	21,26,28	5
Jumlah		16	13	29

Untuk skala *emotional focus coping*, dari 31 aitem yang diujicobakan terdapat 30 aitem yang valid dan 1 aitem gugur, hai ini dikarenakan nilainya tidak memenuhi kriteria koefisien korelasi $>0,30$. Nilai koefisien korelasi aitem yang valid bergerak dari 0,385 sampai 0,708. Gambaran aitem yang valid dan gugur untuk skala *emotional focus coping* dapat dilihat pada tabel berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.5
Blue Print Skala Emotional focus coping Setelah Try Out

No	Aspek	Valid		Gugur		Aitem
		F	UF	F	UF	
1.	<i>Distancing</i> (Jarak)	1,6,11,17	16,20	-	-	6
2.	<i>Self controlling</i> (Kontrol diri)	2,7,12,18,19,26	24	-	-	7
3.	<i>Accepting responsibility</i> (tanggung jawab)	3,8,13	29	-	-	4
4.	<i>Escape avoidance</i> (pelarian atau penghindaran)	4,9,14,21,25,28,30	-	23	-	8
5.	<i>Positive reaprasial</i> (penilaian positif)	5,10,15,22,27	31	-	-	6
Jumlah		25	5	1	0	31

Berdasarkan aitem yang valid pada uji coba, maka disusun aitem-aitem yang diambil untuk menguji hipotesa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Blue Print Skala Emotional focus coping (untuk analisis)

No	Aspek	Valid		Aitem
		F	UF	
6.	<i>Distancing</i> (Jarak)	1,6,11,17	16,20	6
7.	<i>Self controlling</i> (Kontrol diri)	2,7,12,18,19,26	24	7
8.	<i>Accepting responsibility</i> (tanggung jawab)	3,8,13	29	4
9.	<i>Escape avoidance</i> (pelarian atau penghindaran)	4,9,14,21,25,28,30	-	7
10.	<i>Positive reaprasial</i> (penilaian positif)	5,10,15,22,27	31	6
Jumlah		25	5	30

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melihat seberapa jauh skala dapat memberikan hasil yang ajeg (konstan) dalam suatu pengukuran. Realibilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran suatu alat ukur. Realibilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas, yang angkanya berkisar antara 0.00 sampai 1.00. Reliabilitas mengacu pada kekonsistenan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau kepercayaan hasil ukur dan mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2009:83). Menurut Ghozali (dalam Novianto dan Yuniati 2015:6), jika nilai *alpha cronbach* >0.6 maka instrumen penelitian reliabel. Jika nilai *alpha cronbach* < 0.6 maka instrumen penelitian tidak reliabel. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan:

- α = Koefisien reliabilitas alpha
- S_1^2 = Varians skor belahan 1
- S_2^2 = Varians skor belahan 2
- S_x^2 = Varians skor skala

Untuk mengelolanya peneliti menggunakan bantuan *SPSS 20,0 for windows* melalui komputer. Skala yang diestimasi reliabilitasnya dibelah menjadi dua, sehingga setiap belahan berisi aitem-aitem dalam jumlah yang sama banyak.

Setelah dilakukan uji reabilitas, maka didapatkan hasil dari setiap skala penelitian yang digunakan seperti tertera pada tabel berikut :

Tabel 3.7
Hasil Uji Reabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	<i>Cronbach Alpha</i>
Skala Kematangan Emosi	29	0,925
Skala <i>Emotional focus coping</i>	30	0,933

Berdasarkan tabel 3.7 di atas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur telah teruji sehingga layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian. Adapun *Cronbach Alpha* pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

skala penelitian kematangan emosi sebesar 0,925 dan *Cronbach Alpha* pada skala penelitian *emotional focus coping* sebesar 0,933.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh, selanjutnya dianalisis dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik. Adapun teknik statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Parson. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - (\Sigma X) \frac{(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{[\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}] [\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment* antara kematangan emosi dengan *emotional focus coping*
- N = Jumlah subjek yang diteliti
- X = *emotional focus coping*
- Y = kematangan emosi
- XY = Jumlah perkalian skor
- ΣX = Jumlah skor skala *emotional focus coping*
- ΣY = Jumlah skor skala kematangan emosi

Untuk mengolahnya peneliti menggunakan komputer program SPSS 20.0 *for windows*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *emosional focus coping* pada atlet karate di Belibis Karate Club. Artinya tinggi rendahnya kematangan emosi atlet belibis karate club berkaitan dengan tinggi rendahnya *emotional focus coping* mereka.

Tingkat kematangan emosi pada atlet tergolong sedang, begitu juga dengan tingkat *emotional focus coping* pada atlet tergolong sedang, artinya atlet cukup mampu mengendalikan emosi dalam keadaan tertekan karena memiliki tingkat kematangan emosi yang cukup baik. Sumbangan efektif kematangan emosi terhadap *emotional focus coping* sebesar 17,9 % sisanya sisanya 82,1% ditentukan oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut ini beberapa saran dari peneliti untuk pihak-pihak terkait dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Atlet karate

Atlet karate diharapkan agar dapat meningkatkan kematangan emosi dalam dirinya dengan berfikir secara matang, berfikir secara baik terhadap suatu hal, serta selalu berfikir obyektif, sehingga mendorong perilaku *emotional focus coping*.



2. Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan topik sama, disarankan untuk meneliti dengan faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan *emotional focus coping* atau jika peneliti selanjutnya ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai kematangan emosi dengan *emotional focus coping* disarankan untuk menambah jumlah subjek karena subjek pada penelitian ini sangat minim.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Adam Sumitro (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Problem Focus Coping Mahasiswa di Ma'Had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Anam Choirul. (2005). Peran *emotion-focused coping* terhadap kecenderungan *Post-traumatic stress disorder* para karyawan yang menyaksikan peledakan bom di depan kedutaan Besar Australia di Jakarta tahun 2004. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* Vol. 2 No. 2 Agustus 2005 : 112 – 118
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian :satau pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agus Nugroho (2019). *Status Mental Atlet DIY terhadap Mental Training*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bakhtiar, I, M, Dan Asriani. Efektivitas Strategi *Problem focused coping* dan *emotional focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa di SMA Negeri 1 Barru. Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi*. Volume 5 No 2 Desember 2015
- Citra, M. (2017). Hubungan Antara *Emotional Focused Coping* dengan Perilaku Agresif pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Uin Suska Riau
- Dewi Arisha Ayu Audy dan Valentina Debora Tience (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 1, 181-189
- Donardono. (2012). SEJARAH, ETIKA DAN FILOSOFI SENI BELADIRI KARATE. *Jurnal olahraga*,
- Emma Indirawati. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. Diponegoro: Universitas Diponegoro, *Jurnal Psikologi*. Vol. 3 No. 2
- Esti Hestiningrum (2012). Perbedaan *Emotional focus coping* Mahasiswa Kost dengan Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tua pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Fitri Febbiyani Nia Dan Adelya Bunga (2017). Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. JPGI (2017) Vol 2 No 2
- Hapsari, R,A. Karyani, u. & taufik (2002). Perjuangan hidup pengungsi kerusuhan etnis (studi kualitatif tentang bentuk-bentuk perilaku coping pada pengungsi di madura). *Indigenous*, Vol. 6, No. 2. Surakarta: fakultas Psikologi UMS
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Heru Susanto (2005). Pelaksanaan Penjasor Pada Satuan Pendidikan Di Kabupaten Sukoharjo. Fakultas Keguruan An Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Istiqlal Hatta Arfian (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Impulse Buying* Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Joko widodo & Sukarti. (2007). Hubungan antara locus of control dengan coping pada remaja. Yogyakarta: UII. *Naskah Publikasi*
- Junike Putri Virgilia (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Emotional Focus Coping* pada Penderita Stroke di Klinik X Kediri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik widya Mandala
- Kristinawati, E & Djalali, M. A (2014). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Percaya Diri dengan Penyesuaian Sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 3, No. 03, Hal 247-252
- Lazarus, S, R. & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal and coping* edisi ke XI. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1985). If change it must be a process A Study Of Emotional and Coping During Three Stages of a College Examination *Journal of Personality and Social Psychology*. *Juornal of Psychology* Vol 48 .No. 1 , 150-170
- _____.(1993). Coping Theory and Research : Past, Present and Future *Psychosomatic Medicine* 55:234-247
- Lestarianita Prety & Fakhrurozi M (2007). Pengatasan Stres pada Perawat Pria dan Wanita. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1, No. 1, Desember 2007
- Nurthjahyo, A Dan Matulesy, A. (2013). Hubungan Kematangan Emosi dan Konformitas Terhadap Agresivitas Verbal. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 3, hal 223-231

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Martono Nanang (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maryam Siti (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling*. Vol. 1, No. 2, Agustus 2017
- Maulana Arya Y.M (2016). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri pada Atlet Beladiri Kota surakarta. *Naskah Publikasi*
- Mustofa Alfiana I (2018). Coping Stres Mahasiswa Praktikan Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Naskah Publikasi*
- Novianto Dwi dan Yuniati Tri (2015). Pengaruh Kompensasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja PT Galang Kreasi Sempurna. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen*. Volume 4, Nomor 6, Juni 2015
- Pisani Lulutiana (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Prasetya, eka. R. (2016). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Pengungkapan diri pada Pengurus Osis SMK Negeri 1 Sapuran. *E-Journal Bimbingan dan Konseling edisi-6 ke-5 2016*
- Prasetyo Yudik (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. Vol. XI, No. 2, Oktober 2013:219-228.
- Purba Hotliber Pangondian(2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan *Mae Geri* Beladiri Karate Melalui Teknik *Fading* Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Olahraga*. Vol. 15 (1), Januari-Juni 2016: 56-66
- Purwanto, S, Dardono dan Nopembri.A (2009). Pembinaan proeses karate didaerah istimewa yogyakarta. *Jurnal IPTEK olahraga*. Vol. 11. No. 2. Mei. 2009:171-181
- Putri Lestyning Angie (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Efikasi Diri pada Atlet Basket. *Naskah Publikasi*.
- Pieter Heery Zan (2010). Pengantar Psikologi Keperawatan. Cetakan 1. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rachmawati, F. (2013). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Konformitas pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol.2 No. 1
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara emotion-focused coping dan stres Kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 3, No 1, Desember 2014



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Safaria, T & Saputra N. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Akasara.
- Sarafino. E. P (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Third Edition*. United States of American: John Wiley & sonc, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyanto, E. (2017). Hubungan Kematangan Emosi dan Agresivitas Pada Pemain Sepakbola Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. Vol.10 No.2
- Saputra, A (2018). Hubungan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan menikah pada Mahasiswa S1. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Uin Suska Riau
- Subandi (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, No. 2, Desember 2011:215-227
- Suranto, Heru. (2005). *Pengetahuan Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Kerja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Smeth, B (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT: Gramedia Widiasarna Indonesia: Jakarta
- Verawati Indah (2017). Dukungan Orangtua dalam Mengikutsertakan Anaknya Berlatih di Krakatau Taekwondo klub Medan. *Jurnal EduTech*. Vol.3, No. 2 September 2017
- Veronika Claudia Runtu & Jimmy Ellya Kurniawan (2017). Hubungan antara *Self Disclosure* Melalui Media Sosial dan *Emotional Focus Coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal. *Psychopreneur Journal*. 2017, 1(2):94:105
- Yuliasari Hesty, Wahyuningsih Hepi (2017). *Jurnal Psikologi* Kematangan Emosi Dan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama Pada Ibu Hamil. *Dijambi: Volume 2, NO 1, JULI 2017*
- Yuwanto Listyo & Susanto Nadia (2012). Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, 2012:115-122
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgitu, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN A

Verbatim Wawancara

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wawancara 1

- Pewawancara : Assamualaikum wr wb.
- Narasumber : Walaikum salam wr wb.
- Pewawancara : selamat siang saya yolanda elmuspita dari mahasiswa fakultas psikologi. Gini kak, boleh minta waktu kakak sebentar gak ? kita pengen mewawancarai tentang suatu hal.
- Narasumber : boleh, tentang apa tu ?
- Pewawancara : tentang kehidupan kakak sebagai atlit ni. Kakak mulai jadi atlit sejak umur berapa ?
- Narasumber : oh itu sejak SMP sih. Mulai suka, mulai tertarik. Ikut-ikutan latihan terus di seriusin untuk ikut-ikut lomba
- Pewawancara : wah langsung lomba ya kakak ? hebat juga ya heheh
- Narasumber : hahahah ya gak latihan sekali langsung ikut lomba tentu ada proses dong. Ya awal-awal pertandingan antar Club terus antar daerah bisa disebut nasional baru internasional ya gitu tahapannya
- Pewawancara : wah alhamdulillah bakat kakak sudah terdeteksi sejak dini ya, heheh hmmm jadi kak, kalau udah ikut pertandingan itu gimana jadwal latihannya ?
- Narasumber : waah gila-gilaan jadwal latihannya ampun. Ya waktu awal awal dimulai dari yang ringan dulu lah setiap sore pindah ke dari siang sampai sore pindah lagi setiap weekend latihan sampai deh extra kayak sekarang
- Pewawancara : extra gimana tu kak ? boleh diceritain gak
- Narasumber : ya extra nya kalau ada ikut pertandingan aja dan di asrama kan biasa nya jadi jadwal latihannya dapat terkontrol soalnya di asrama semua harus dijalani dengan disiplin termasuk waktu tidur misalnya jam 10 semua udah tidur, ya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidur gak boleh begadang karena akan berdampak bagi kesehatan atlit

Pewawancara : jadi semua atlit yang mau ikut pertandingan di asrama kan dulu gitu kak ?

Narasumber : iya jadi gini kalau mau pertandingan besar gitu di club itu biasa nya ngadain seleksi dulu, banyak deh seleksi-seleksi nya apakah atlit itu sudah layak untuk pertandingan apa belum nah setelah lolos seleksi baru deh ikut pelatihan betul betul gitu

Pewawancara : berarti di asrama di didik betul betul ya kak ?

Narasumber : pas latihan di club juga dididik betul betul tapi pas di asramakan ini lebih extra. kami diasrama sangat disiplin kak telat sedikit saja tidak boleh karena harus sangat menghargai waktu, dari pagi siang sore latihan terus

Pewawancara : waaah berarti tidak heran ya kenapa para atlit itu ontime kayak pertemuan kita sekarang heheh kakak nya datang jam 10 pas loh, untug saya gak telat heheh

Narasumber : emang kakak biasa telat ?

Pewawancara : ya gak juga sih hahahah nah mengenai tinggal diasrama ni tadi kakak nyebutin soal disiplin terus sebenarnya gimana sih aturan waktunya kak ?

Narasumber : biasanya kami latihan rutin jam setengah 5 pagi bangun lalu jam 5 hingga jam 6 pagi latihan fisik. Terus yang sekolah ya sekolah dulu karena waktu itu saya masih bersekolah, biasanya itu sekolah jam 7 pagi pulang sekolah jam setengah 1 kan dulu jadi bisa sedikit istirahat lalu jam 2 siang latihan sampai jam 3 atau setengah 4 setelah itu istirahat lalu mulai lagi jam 5 sampai jam 9 malam seperti itu. Tapi biasanya jadwal latihan bisa disesuaikan dengan pelatih dan jadwal-jadwal atlit itu sendiri sih. Cukup capek dan berat di awal-awal.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pewawancara : cukup berat dan capek gimna tu kak ?

Narasumber : ya pastilah karena musti di asramakan pula kan yang mana itu ya pertama beratnya karena jauh dari orang tua seluruh waktu dihabiskan untuk latihan latihan latihan gitu bahkan yang waktu istirahat pun terbatas kalau waktu istirahat ya harus dimaksimalkan dengan istirahat itu sih yang bikin capek juga. Awal-awal tinggal diasrama sih yang agak terlalu sulit karena kan biasa tinggal dirumah bersama orangtua lalu harus berubah tinggal diasrama waaah sulit dibayangkan lah pokoknya

Pewawancara : sulit dibayangkan gmna tu ?

Narasumber : coba ya bayangin ya saya tu pernah udah beberapa hari tinggal diasrama eh beberapa hari atau udah semingguan gitu saya lupa.

Pewawancara : yaya terus kak ?

Narasumber : jadi ya waktu itu saya pernah ya pulang sekolah untuk ke jam 2 waktu latihan kan masih ada 1 setengah jam lagi ya eh bener gak sih ?

Pewawancara : hmm yayay bener

Narasumber : iya kan gitu lah kan habis itu istirahatlah kan karena badannya agak retek-retek rasanya niatnya cuma goler-goler di kasur eh ketiduran dong bangun bangun jam 2 lewat 15 udahan ya Allah panik dong kesel gitu kan biasanya kalo dirumah ada mama kan yang bangunin yang ingetin

Narasumber : pertanyaan menarik nih, jadi saya di awal awal ikut pertandingan besar yang di asramakan itu itu langsung ngerasain kalah.

Pewawancara : kalah kak ? waaah terus kak

Narasumber : waduh itu rasanya kacau banget pas kalah, gimana enggak coba deh kakak bayangin ya udahlah di asrama berbulan-



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- bulan gak ketemu orang tua, capek, latihan udah bersungguh-sungguh tapi ya gitu
- Pewawancara : pasti kangen ya kak sama keluarga ?
- Narasumber : ya pastilah, kangenan masakan ibu, di asrama kan harus makanan sehat kan yaa gitu lah rasanya
- Pewawancara : jadi kita kembali ke yang tadi ya kak, jadi pas kakak kalah gimana tu ?
- Narasumber : wah rasa hati hancur banget kak, marah, kesal tapi gak tau marah sama siapa nyalahin diri sendiri kak, saya tu kayak menggerutu gitu loh kak sambil bilang (kenapa musti kalah sih) ya kayak kayak gitu
- Pewawancara : setelah itu kak ?
- Narasumber : ya apalagi saya kalah, saya diam seribu bahasa, bahkan pelatih saya, saya diamkan hahah lucu ya tapi ya gitu mungkin saat itu saya belum dewasa hahaha
- Pewawancara : sampai segitu nya kak ? pasti ya kakak rasain sedih banget
- Narasumber : iya banget sampai saat itu kan setelah pertandinga biasanya libur seminggu kan, abis tu mulai latihan latihan lagi, nah saya disitu gak mau latihan lagi heheh
- Pewawancara : gara gara kalah tadi kak ?
- Narasumber : iya saya marah, fikiran saya saat itu untuk apa latihan susah-susah keras-keras toh nanti nya bakal kalah juga, saya bilang gitu ke ibu dan ayah saya hahahah
- Narasumber : lagian waktu itu saya malas melihat kawan-kawan sesama atlit yang menang terus selalu dipuji didepan saya, saya gak suka jadi saya diam aja dan sekalian aja diam aja dirumah hahaha
- Pewawancara : jadi waktu itu orang tua kakak bilang apa ?
- Narasumber : ya layak nya orang tua pada umumnya lah kasih semangat kembali tapi saya cuma diam sambil menggerutu (mereka



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gak rasain apa yang saya rasain)gitu hahah malu sih saya kalau diceritain sebenarnya

Pewawancara : heheh gak apa-apa kak itu kan pengalaman berharga kakak, jadi apa yang membuat kakak mau latihan lagi ?

Narasumber : mohon maaf sebelum nya saya singkat kan aja cerita langsung ke inti ya soalnya waktu saya gak banyak heheh

Pewawancara : iya kak gak apa-apa kakak sebelum nya udah bilang di wa kan, langsung aja kak heheheh

Narasumber : jadi singkat cerita banyak drama yang terjadi , ntah gimana cerita nya saya lupa waktu itu saya bertemu pelatih saya tu beliau bilang gini (kalau dalam pertandingan itu menang kalah biasa, kalau kamu bertanding hanya berobsesi untuk menang maka kamu kalah karena itu hawa nafsu kamu saja. Kamu harus kalah kan hawa nafsu kamu, sia-sia semua yang dipelajari diasrama juga kamu tidak bisa mengalahkan diri kamu sendiri. Kalah bukan akhir dari segala nya, kalah itu pengalaman berharga yang kamu dapat untuk menjadi lebih baik bukan malah membuat kamu mundur. Jangan jadi atlit yang pengecut bukti kan kamu juga bisa menjadi juara di atas juara, juara untuk dirimu sendiri, untuk keluarga juga juara untuk mengharumkan club)

Narasumber : sebenarnya panjang tapi ya singkat nya inti nya gitu lah dari situ lah saya mulai bangkit lagi, jika saya mengalami kegagalan saya selalu ingat apa yang di bilang oleh pelatih saya tersebut.

Pewawancara : saya jadi merinding dengar nya kak heheh sangat luar biasa dukungan dari pelatih untuk atlit nya ya kak. Jadi sejak saat itu tinggal di asrama jadi tidak berat lagi kak ?

Narasumber : hahahah pertanyaan nya menjebak saya ya hahah, masihlah masih tetap berat, kalau kalah pun masih tetap kesal tapi tidak seburuk yang dulu lah hhahaha



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pewawancara : baik lah kak, terimakasih kak atas segala informasi yang dengan senang hati kakak membagi nya kepada saya, jika ada salah kata dan kelakuan saya mohon maaf ya kak
- Narasumber : iya iya sama sama, formal sekali ya kita hahahah saya juga memohon maaf apabila informasi yang saya berikan masih kurang karena kendala waktu, atau nanti ketika saya ada waktu libur kita cerita cerita lagi ok
- Pewawancara : ok ok saya tunggu deh waktu kakak liburnya, sukses untuk pertandingan kedepannya kak, semoga harapannya bisa tercapai amiin yarabollaallamin, wasaalamualaikum wr wb
- Narasumber : amiin amiin makasih yaaa. Wallaikum salam wr wb



Wawancara 2

- Pewawancara : Assamualaikum wr wb.
- Narasumber : Walaikum salam wr wb.
- Pewawancara : selamat siang saya yolanda elmus pita dari mahasiswa fakultas psikologi. Gini kak, boleh minta waktu kakak sebentar gak ? kita pengen mewawancarai tentang suatu hal.
- Narasumber : tentang apa tu kalau boleh tau?
- Pewawancara : tentang suka dan duka kakak selama jadi atlit
- Narasumber : waaah suka duka ya boleh boleh, tapi sebelum nya mohon maaf saya gak bisa lama-lama karena abis ini saya harus latihan ngelatih anak-anak lagi, bukan sombong loh ya tapi kasihan anak-anak nunggu
- Pewawancara : iya kak gak apa-apa malah saya berterimakasih sekaligus mohon maaf karena sudah berkenan meluangkan waktu untuk saya ganggu heheh kita langsung ke inti pertanyaan aja ya kak, sebelum itu saya mau nnya kakak ini atlit tapi ngelatih juga bagaimana tu kak ?
- Narasumber : iya saya pelatih yang masih berlatih, heheh yang saya ajarin ini anak-anak kok umur TK sampai SD kelas 4 kalau di atas itu bukan saya lagi pelatihnya ilmu saya belum sampai, heheh nanti setengah jam lagi anak-anak pada datang kok, yola bisa lihat nanti
- Pewawancara : jadi harus buru-buru nanya ini ya sebelum mereka datang ya
- Narasumber : santai-santai aja nanti buru-buru bingung pula mau nnya apa malah gak dapat inti pertanyaannya nanti heheheh
- Pewawancara : betul betul kak heheh. Nah jadi apa ini suka dan duka kakak selama menjadi atlit, sekarang masih atlit ya heheh berarti apa ska dan duka kakak selama jadi atlit ?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Narasumber : paling gampang ni kita bahs suka dulu kali ya. Hmmm suka saya ya punya banyak pengalaman, ketemu banyak orang, banyak kenalan, punya banyak kenalan sesama atlit lain seperti itu lah saya bisa melakukan hal yang saya sukai dan itu sangat menyenangkan, bisa kenal banyak orang-orang hebat, ketemu atlit-atlit hebat dan berkumpul bersama mereka, mendapat ilmu yang dulu nya saya zero sekarang jadi tau. Dan yang pasti dapat bonus duit hahahha

Pewawancara : kalo duka nya kak ?

Narasumber : lumayan banyak juga lah seperti waktu main terbatas, jauh dari orang tua kan tinggalnya di asramakan

Pewawancara : oh iya se pengetahuan saya atlit di asramakan ya kak

Narasumber : iyaa kita diasramakan dahulu kalau ingin bertanding biar lebih bisa dikontrol segalanya

Pewawancara : itu proses diasramakannya bagaimana kak

Narasumber : ya kita ikut latihan nnti ikut seleksi pertandingan dulu setelah menang terpilih baru kita di asrama kan untuk mempersiapkan diri.

Pewawancara : udah ada yang datang tu anak-anak nya aduuh jadi gak enak kak heheheh

Narasumber : anak-anak memang saya ajarkan disiplin waktu, kalau bisa sebelum waktu yang ditentukan sudah datang, waktu adalah hal berharga kalau mereka datang cepat mereka bisa memanfaatkan dengan pemanasan duluan atau ngulang pelajaran yang telah diberikan kemarin gitu jadi belum kok masih lama latihannya, pelan-pelan aja heheh

Pewawancara : waaah luar biasa banget ya kakak ini heheh. Kembali lagi ke topik atlit yang diasramakn tadi kak

Narasumber : iya gimana

Pewawancara : awal2 kakak diasramakan apakah tidak terjadi masalah ?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Narasumber : ada dong ada di awal2 waaah susah sekali kan, mana capek waktu tidur kita terbatas, saya pernah ya waktu itu telat terus dihukum 3 kali lipat
- Pewawancara : loh kok 3x lipat kak ?
- Narasumber : nah itu dia di awal pelatih nya pernah jelasin apabila melanggar aturan harus sadar sendiri dan langsung melakukan hukuman yang telah ditetapkan tapi aku nya bandel gak dengerin itu jadinya gak tau kan kalau gitu
- Pewawancara : waaaaaah gawat juga ya tu kak. Terus terus kak
- Narasumber : yaudah hukumlah plus kena ceramah, bagi seorang atlit disiplin waktu itu penting. 1 menit sangat berharga ya gitu lah pokoknya sejak saat itu saya tidak pernah telat lagi, soalnya kapok dihukum heheh
- Pewawancara : apa lagi yang pernah kakak alami sebagai atlit ?
- Narasumber : hmmmmmm ohya saya juga pernah waktu itu, kayaknya saya capek atau lagi rindu juga sama keluarga kali ya.
- Pewawancara : terus kak
- Narasumber : Iya waktu itu saya pokoknya mood nya sedang tidak baik, kacau lah pokoknya. berlatih lah saya kan nama nya emosi nya lagi tidak baik ditambah lawan main saya latihan itu muka nya ngeselin juga hahah jadi ya mungkin dia tidak sengaja mendorong saya sampe jatuh tanpa teknik karate itu sendiri, waaah saya langsung naik darahnya saya pukuli habis2an malah. Waaah kalo diingat kacau kacau
- Pewawancara : jadi apa yang dilakukan saat itu terjadi kak
- Narasumber : langsung di pisahkan sama pelatih, dimarahi habis2an kata pelatih saya ini bukan ajang jago2an menjadi preman hahah
- Pewawancara : waaaah iyaiya
- Narasumber : jadi kami berdua dihukum jadinya
- Pewawancara : berdua kak ?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Narasumber : yaiyalah berdua kan teman saya itu juga salah ga pake teknik2nya hahah
- Pewawancara : dari permasalahan itu apa yang kakak bisa ambil hikmahnya kak ?
- Narasumber : hikmah ya ? hmhhh banyaklah intinya semua itu gak ada yang mudah, gak ada yang gampang, semua butuh proses untuk menjadi lebih baik lah hehe
- Pewawancara : waaah luar biasa luar biasa heheheh kalau gitu cukup sekian wawancara kita pada hari ini kak, maaf mengganggu waktunya ngelatih dan terimakasih karena sudi membagi informasi kepada saya
- Narasumber : iya sama sama. Kalau mau lihat adik-adik latihan dulu boleh lo, kalau gak ada urusan lain ya
- Pewawancara : boleh deh kak nanti kami lihat sebentar ya
- Narasumbet : yasudah, saya ganti baju dulu ya assalamualaikum
- Pewawancara : waalaikum salam wr wb



Wawancara 3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pewawancara : Assamualaikum wr wb.
- Narasumber : Walaikum salam wr wb.
- Pewawancara : selamat siang saya yolanda elmus pita dari mahasiswa fakultas psikologi. Gini kak, boleh minta waktu kakak sebentar gak ? kita pengen mewawancarai tentang suatu hal.
- Narasumber : oh iya tentang apa ?
- Pewawancara : seputar kehidupan sebagai atlit
- Narasumber : oh iya
- Pewawancara : apa suka duka kakak sebagai atlit ?
- Narasumber : ya banyak
- Pewawancara : gimana tu kak bisa di jelasin gak
- Narasumber : ya suka nya bisa belajar lebih dalam ilmu karate nya, punya banyak teman, memiliki kegiatan yang positif dan kalau menang ya senang suka gitu
- Pewawancara : kalau duka nya gimana tu kak ?
- Narasumber : apa ya paling kalau jadi atlit gak banyak waktu main, ada sih ada waktu main tapi gak sebanyak sebelum menjadi atlit gitu
- Pewawancara : jadi enggak ada waktu bermain sama sekali kak ?
- Narasumber : ada sebenarnya waktu istirahat kan bisa tapi udah keburu capek duluan, saya ada cerita menarik ni tentang waktu bermain ini
- Pewawancara : waah apa itu kak kalo boleh tau ?
- Narasumber : saya agak malu menceritakannya sebenarnya.
- Pewawancara : enggak apa-apa kak santai saja, saya jamin kerahasiaan cerita kan hhihihi
- Narasumber : yaa jadi gini hahahaha belum cerita udah ngakak duluan
- Pewawancara : enggak apa-apa kak pelan-pelan tarik nafas dulu hehehe ?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Narasumber : jadi gini waktu itu saya dihukum berdua sama teman saya. Kan waktu tidur itu jam 10 malam sudah istirahat kan, kita juga harus bangun subuh-subuh untuk peregangan istirahat lagi setelah itu baru jam 8 atau jam 9 nan mulai lagi, begitu inti nya kan secara garis besarkan.
- Pewawancara : iya kak terus tetus ?
- Narasumber : jadi setelah masuk kamar itu kan. Kawan saya baru-baru ngajarin saya main game online gitu dan saya ketagihan parah. Mainlah saya dan teman saya sampai tengah malam sekitaran jam 1 mau ke jam 2 an kalo gak salah sampai ketiduran lah intinya.
- Pewawancara : terus gimana kak ?
- Narasumber : ya gimana, akhirnya udah ketebak lah, endingnya telat bangun. Seingat saya ni ya, saya agak-agak lupa juga, seingat saya kalo ga salah saya bangun jam 8 pagi buru-buru mandi, gak sempat sarapan, gak sempat pemanasan subuh-subuh itu. Ya pokoknya buru-buru deh
- Pewawancara : dimarahin pelatih kakak dong ?
- Narasumber : sudah pasti itu, ga usah ditanya lagi. Buru-buru lah kan pemanasan kan hampir dibilang antara ada pemanasan dan enggak.
- Pewawancara : terus ?
- Narasumber : ya karena buru-buru peregangan itulah jadinya pas latihan saya mengalami cedera otot ringan karena keram. Otot nya seperti terkejut dan dipaksakan gitu
- Pewawancara : iyaaa kak, terus?
- Narasumber : ya cedera lah saya disitu. Saya salahkan teman saya, terjadilah adu mulut disana ketahuan pelatih ternyata kami begadang. Ya jadi double hukuman yang didapat, tapi dari sana saya mendapatkan pelajaran berharga sih enggak ada gunanya buat ngikutin ego sendiri malah ngerusak diri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sendiri jadinya. Sejak saat itu saya fokus saja meraih juara heheheh

Pewawancara : waaaah menarik sekali cerita kakak ini ya kak, sangat menginspirasi juga heheeh

Narasumber : ya semoga cerita saya sedikit banyaknya bisa membantu adik dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa akhir ya hehehhe

Pewawancara : iya iya amiin yarobbal allamin. Kalo begitu kayak nya cukup sekian wawancara saya pada siang hari ini kak, mohon maaf apabila ada kesalahan dan terimakasih atas waktu yang telah diberikan kak. Assalamualaikum wr wb

Narasumber : oke sama-sama saya minta maaf kalau ada informasi yang tidak disampaikan dengan baik. Waalaikum salam wr wb

WAWANCARA 4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Pewawancara : Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dek,
 Narasumber : Waalaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh
 Pewawancara : Kakak boleh minta waktunya sebentar dek ?
 Narasumber : Iya kak boleh, silahkan kak, heheheh
 Pewawancara : Perkenal dek nama saya Yolanda Elmuspita dari Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU, disini kakak cuma mintawaktu adek sebentar untuk menanyakan seputar kegiatan adekk selama latihan karate.
 Narasumber : Iya kak boleh, silahkan kak, heheheh
 Pewawancara : Hehehe ,baiklah dek, mari kita mulai aja dek, wawancaranya ya dek. Disini adek tinggal menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan ya dek
 Narasumber : Baik kak silahkan (sambil senyum-senyum)
 Pewawancara : Sebelumnya nama adek siapa ?
 Narasumber : Nama adek M J kak , bisa di panggil j
 Pewawancara : Adek tinggal dimana dek?
 Narasumber : saya tinggal dipekanbaru bersama orangtua disini, saya lahir disini, di besarkan disini dan juga sekolah disini. orang tua saya bekerja disini kak .
 Pewawancara : sudah berapa lama adek menjadi atlet ?
 Narasumber : Saya suka karate dari kecil kak. Orang tua saya juga atlet kak tapibukan atletkarate melainkan atlet taekwondo kak
 Pewawancara : Oooh, jadi adek mulai latihan dari kecil ya, kira-kira dari umur berapa tu dek?
 Narasumber : kira-kira umur 7 tahun saya sudah aktip dan di perkenalkan oleh orang tua di dunia atlet kak
 Pewawancara : Begitu ya dek, kalau kakak boleh tau. Bagaimana proses selamalatihan karate dek?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Narasumber : tergantung intruksi dari pelatih kak. Kami punya jadwal tersendiri kak, contohnya. Setiap pagi kami lari dan sorenya latihan fisik kak.
- Pewawancara : latihan seperti apa dek?
- Narasumber : latihan fisik dan lari kak. Jika ada event pertandingan akan diperketatoleh pelatih jadwal latihan kami kak. Diasramakan juga
- Pewawancara : berarti sebelum pertandingan adek bakal sibuk dong
- Narasumber : iya kak, sibuk dan biasanya satu minggu sebelum pertandingan kamiakan di asramakan kak. Tapi biasanya diseleksi dulu sih kak, sebelumdiasramakan
- Pewawancara : kenapa harus di asramakan dek
- Narasumber : supaya pelatih bisa mengontrol kita kak
- Pewawancara : bagaimana perasaan adek ketika diasramakan pertama kali?
- Narasumber : kacau kak, ada rasa takut, cemas, rasa canggung. Takut gak bisa beradaptasi gitu kak
- Pewawancara : kenapa bisa seperti itu kak ?
- Narasumber : ya seperti yang kita tau lah kan. Secara garis besar tinggal di asrama sama tinggal dirumah orangtua pasti berbeda apalagi semua kegiatan kita kan dikontrol.
- Pewawancara : jadi adakah hal paling menarik waktu awal-awal diasramakan dek ?
- Narasumber : banyaklah kak. Hidup lebih disiplin, lebih sehat.
- Pewawancara : kalau pengalaman apapun yang sulit dilupain ada ga ?
- Narasumber : hmmm hmmm bentar bentar hmmm oh ya ada waktu itu cedera gara-gara emosi yaudh salah teknik deh hahah
- Pewawancara : itu gimana cerita nya ?
- Narasumber : jadi ya waktu itu mungkin karena capek juga jadi bawaannya emosian aja ditambah waktu itu agak salah paham sama temansekamar jadi bete plus dimarahin pelatih



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terus, yaudh dengan emosi yang membara panas kan latihan buru-buru pengen cepat selesai ga liat teknik, ga hati-hati cedera deh.

- Pewawancara : terus gimana ?
- Narasumber : ya sejak itu kapok ga mau terulang lagi cedera-cedera itu. Banyak buat ruginya, waktu latihan jadi kepotong sedangkan pertandingan didepan mata.ya gitu. Itu aja sih gak ada yang lain.
- Pewawancara : waaah menarik sekali ceritanya ya
- Narasumber : agak malu-maluin sih dihitung sebagai atlit tapi gak apa-apa buat cerita hari tua nnti hahhaha semoga ceritanya bermanfaat ya kak hahhah
- Pewawancara : iya iya hehehhterimakasih karena sudah menyempatkan waktu walaupun sebentar sangat berharga sekali buat kakak
- Narasumber : iya sama-sama kak, semoga cerita yang saya bagi kan walaupun tidakbisa terlalu banyak bisa bermanfaat untuk kakak, kalau ada yang mau ditanyain lagi boleh lo kak
- Pewawancara : alhamdulillah, nanti kalau ada yang ditanya kakak hubungi ya, kakak pamit Assalamualaikum wr wb
- Narasumber : waalaikum salam wr wb

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN B

Lembar Validasi Alat Ukur Kematangan Emosi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR (KEMATANGAN EMOSI)

1. Definisi Operasional

Kematangan emosi dalam penelitian ini jika individu matang dalam mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi. Skala kematangan emosi dalam penelitian ini dimodifikasi dari peneliti sebelumnya yaitu Saputra (2017) yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,852 hal ini berdasarkan karakteristik kematangan emosi yang dikemukakan oleh Walgito (2004).

Skala penelitian ini terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung).

2. Skala yang digunakan : Skala kematangan emosi

Buat Sendiri

Terjemahan

Modifikasi

3. Jumlah aitem : 35 Aitem

4. Jenis format responden : Persetujuan (Rating)

5. Penilaian setiap butir item : 1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

4 = Sangat Sesuai



Hak Cipta dan Merek Milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET
				R	KR	TR	
Dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain apa adanya	1.	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya (f)	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya (f)				
	2.	Saya menerima kekurangan diri saya sendiri (f)	Saya menerima kekurangan diri saya sendiri (f)				
	3.	Saya akui, saya banyak kekurangan, tapi hal itu tidak membuat saya minder dari orang lain (f)	Saya akui saya banyak kekurangan, tapi hal itu tidak membuat saya minder terhadap orang lain (f)				
	4.	Saya bisa menerima keadaan orang lain sebagaimana saya menerima diri saya apa adanya (f)	Saya bisa menerima keadaan orang lain sebagaimana saya menerima diri saya apa adanya (f)				
	5.	Apapun hasil dari pertandingan saya, tidak akan mengurangi rasa peduli saya terhadap teman seperjuangan saya(f)	Apapun masalah yang saya alami, tidak akan mengurangi rasa peduli saya terhadap teman seperjuangan saya (f)				
	6.	Saya merasa iri dengan orang yang selalu hidup berkecukupan(UF)	Saya merasa iri dengan orang yang selalu hidup berkecukupan (uf)				
	7.	Semakin banyak kesalahan yang dilakukan oleh pasangan saya, kasih sayang sayapun semakin berkurang padanya (UF)	Semakin sedikit teman saya membuat kesalahan, semakin saya tidak menyukainya (uf)				
	8.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang tidak beruntung (UF)	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang paling tidak beruntung (uf)				
	9.	Saya kurang suka dengan orang yang memiliki kemampuan yang melebihi kemampuan saya (UF)	Saya kurang suka dengan orang yang memiliki kemampuan yang melebihi kemampuan saya (uf)				
Tidak bersifat impulsif, merespons stimulus dengan cara berfikir baik	10.	Sebelum melakukan sesuatu, saya akan memikirkan baik-baik apa yang akan saya lakukan (f)	Sebelum melakukan sesuatu, saya akan memikirkan baik-baik apa yang akan saya lakukan (f)				
	11.	Saya bertindak dengan pertimbangan yang matang (f)	Saya bertindak dengan pertimbangan yang matang (f)				
	12.	Sebelum bertindak saya akan memikirkan akibat yang akan terjadi dari tindakan tersebut (f)	Sebelum bertindak saya akan memikirkan terlebih dahulu akibat yang akan ditimbulkan (f)				
	13.	Saya adalah orang yang sembrono dalam bertindak (UF)	Saya adalah orang yang sembrono dalam bertindak (uf)				
	14.	Saya bertindak tanpa berfikir panjang (UF)	Saya selalu bertindak tanpa berfikir panjang (uf)				
	15.	Saya akan langsung membalas perbuatan orang yang menyakiti saya tanpa memikirkan apa akibatnya kelak (UF)	Saya akan langsung membalas perbuatan orang yang menyakiti saya tanpa memikirkan apa akibatnya kelak (uf)				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET
				R	KR	TR	
Dapat mengontrol emosi dan ekspresinya dengan baik	16.	Saya bisa mengontrol emosi ketika sedang menghadapi permasalahan (f)	Saya bisa mengontrol emosi ketika sedang menghadapi keadaan yang sulit (f)				
	17.	Jika sewaktu-waktu saya marah, saya tidak akan melupakan kemarahan saya kepada hal-hal yang dapat merugikan diri saya dan orang lain (f)	Jika sewaktu-waktu saya marah, saya tidak akan melupakan kemarahan saya kepada hal-hal yang dapat merugikan diri saya dan orang lain (f)				
	18.	Saya mampu menahan diri ketika orang lain menghina saya (f)	Saya mampu menahan diri ketika orang lain menghina saya (f)				
	19.	Saya terbuka dengan segala bentuk kritikan dari orang lain (f)	Saya terbuka dengan segala bentuk kritikan dari orang lain (f)				
	20.	Saya akan marah jika pendapat yang saya anggap benar ditolak (UF)	Saya akan marah jika pendapat yang saya anggap benar ditolak (uf)				
	21.	Saya akan membalas perlakuan seseorang yang menyakiti saya (UF)	Saya akan membalas perlakuan seseorang yang menyakiti saya (uf)				
	22.	Saya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi ketika mengalami hal yang tidak sesuai dengan keinginan saya (UF)	Saya susah mengontrol emosi ketika mengalami hal yang tidak sesuai dengan yang saya inginkan (uf)				
Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik	23.	Saya adalah orang yang toleran (f)	Saya akan mentoleransi hal yang tidak sesuai dengan saya (f)				
	24.	Saya akan menghadapi masalah dengan sabar, Walaupun masalah itu sangat berat(f)	Saya akan menghadapi masalah dengan sabar, Walaupun masalah itu sangat berat bagi saya (f)				
	25.	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya (f)	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya (f)				
	26.	Saya akan mengapresiasi pendapat seseorang, walaupun pendapatnya berbeda dengan saya (f)	Saya akan mengapresiasi pendapat seseorang, walaupun pendapatnya berbeda dengan saya (f)				
	27.	Saya melakukan tindakan sesuai dengan keinginan saya, tanpa memperdulikan orang lain (UF)	Saya melakukan tindakan sesuai dengan keinginan hati saya, tanpa memperdulikan orang lain (uf)				
	28.	Saya akan menjauhi orang yang berbeda pendapat dengan saya (UF)	Saya akan menjauhi orang yang berbeda pendapat dengan saya (uf)				
	29.	Saya kurang dapat bersimpati pada orang yang berbeda dengan prinsip saya (UF)	Saya kurang dapat bersimpati pada orang yang berbeda prinsip dengan saya (uf)				
Mempunyai tanggung jawab	30.	Banyak masalah yang timbul dalam kehidupan pernikahan	Banyaknya masalah yang timbul dalam kehidupan,				

Hak Cipta dan Merek UIN Suska Riau

Indikator yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET
				R	KR	TR	
		tidak membuat saya putus asa untuk tetap menyelesaikan studi dengan baik(f)	namun itu tidak membuat saya putus asa untuk tetap menjadi seorang atlit(f)				
	31.	Ketika tugas dalam saya dalam keluarga belum selesai, saya merasa tidak akan nyaman mengerjakan tugas kuliah (f)	Ketika saya belum mencapai keberhasilan, saya tidak akan nyaman menjalani kehidupan (f)				
	32.	Jika saya memiliki masalah dengan pasangan saya, saya akan menyelesaikan dengan cara yang baik(f)	Jika saya memiliki masalah, saya akan menyelesaikannya dengan cara baik-baik (f)				
	33.	Jika saya gagal dalam sutau hal, saya mencari cara agar orang lain tidak menganggap itu kesalahan saya (uf)	Jika saya gagal dalam sutau hal, saya mencari cara agar orang lain tidak menganggap itu kesalahan saya (uf)				
	34.	Ketika keluarga saya bermasalah, saya merasa tertekan dalam perkuliahan(uf)	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan merasa tertekan (uf)				
	35.	Ketika dihadapkan pada banyak masalah dalam keluarga,saya cenderung kesulitan dalam menyelesaikan perkuliahan (uf)	Ketika dihadapkan pada banyak masalah, saya menjadi sulit untuk bisa bangkit kembali (uf)				

1. Diararng mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

Isi (Kesesuaian dengan indikator)

ok

Bahasa

ok

Jumlah aitem

ok

Pekanbaru, 25 April 2019

Validator,



(Hirmaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog)



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR (KEMATANGAN EMOSI)

1. Definisi Operasional

Kematangan emosi dalam penelitian ini jika individu matang dalam mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi. Skala kematangan emosi dalam penelitian ini dimodifikasi dari peneliti sebelumnya yaitu Saputra (2017) yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,852 hal ini berdasarkan karakteristik kematangan emosi yang dikemukakan oleh Walgito (2004). Skala penelitian ini terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung).

2. Skala yang digunakan : Skala kematangan emosi
- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Buat Sendiri |
| <input type="checkbox"/> | Terjemahan |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Modifikasi |
3. Jumlah aitem : 35 Aitem
4. Jenis format responden : Persetujuan (Rating)
5. Penilaian setiap butir item : 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Sesuai
- 3 = Sesuai
- 4 = Sangat Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta dan Merek Dagang milik UIN Suska Riau
1. Diarangkan dan disunting sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumbu

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET
				R	KR	TR	
Dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain apa adanya	1.	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya (f)	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya (f)				
	2.	Saya menerima kekurangan diri saya sendiri (f)	Saya menerima kekurangan diri saya sendiri (f)				
	3.	Saya akui, saya banyak kekurangan, tapi hal itu tidak membuat saya minder dari orang lain (f)	Saya akui saya banyak kekurangan, tapi hal itu tidak membuat saya minder terhadap orang lain (f)				
	4.	Saya bisa menerima keadaan orang lain sebagaimana saya menerima diri saya apa adanya (f)	Saya bisa menerima keadaan orang lain sebagaimana saya menerima diri saya apa adanya (f)				
	5.	Apapun hasil dari pertandingan saya, tidak akan mengurangi rasa peduli saya terhadap teman seperjuangan saya(f)	Apapun masalah yang saya alami, tidak akan mengurangi rasa peduli saya terhadap teman seperjuangan saya (f)				
	6.	Saya merasa iri dengan orang yang selalu hidup berkecukupan(UF)	Saya merasa iri dengan orang yang selalu hidup berkecukupan (uf)				
	7.	Semakin banyak kesalahan yang dilakukan oleh pasangan saya, kasih sayang sayapun semakin berkurang padanya (UF)	Semakin sedikit teman saya membuat kesalahan, semakin saya tidak menyukainya (uf)				
	8.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang tidak beruntung (UF)	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang paling tidak beruntung (uf)				
	9.	Saya kurang suka dengan orang yang memiliki kemampuan yang melebihi kemampuan saya (UF)	Saya kurang suka dengan orang yang memiliki kemampuan yang melebihi kemampuan saya (uf)				
Tidak bersifat impulsif, merespons stimulus dengan cara berfikir baik	10.	Sebelum melakukan sesuatu, saya akan memikirkan baik-baik apa yang akan saya lakukan (f)	Sebelum melakukan sesuatu, saya akan memikirkan baik-baik apa yang akan saya lakukan (f)				
	11.	Saya bertindak dengan pertimbangan yang matang (f)	Saya bertindak dengan pertimbangan yang matang (f)				
	12.	Sebelum bertindak saya akan memikirkan akibat yang akan terjadi dari tindakan tersebut (f)	Sebelum bertindak saya memikirkan terlebih dahulu akibat yang akan ditimbulkan (f)				
	13.	Saya adalah orang yang sembrono dalam bertindak (UF)	Saya adalah orang yang sembrono dalam bertindak (uf)				

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Indikator

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dapat mengontrol emosi dan ekspresinya dengan baik

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET	
				R	KR	TR		
Dapat mengontrol emosi dan ekspresinya dengan baik	14.	Saya bertindak tanpa berfikir panjang (UF)	Saya selalu bertindak tanpa befikir panjang (uf)					
	15.	Saya akan langsung membalas perbuatan orang yang menyakiti saya tanpa memikirkan apa akibatnya kelak (UF)	Saya akan langsung membalas perbuatan orang yang menyakiti saya tanpa memikirkan apa akibatnya kelak (uf)					
	16.	Saya bisa mengontrol emosi ketika sedang menghadapi permasalahan (f)	Saya bisa mengontrol emosi ketika sedang menghadapi keadaan yang sulit (f)					
	17.	Jika sewaktu-waktu saya marah, saya tidak akan melupakan kemarahan saya kepada hal-hal yang dapat merugikan diri saya dan orang lain (f)	Jika sewaktu-waktu saya marah, saya tidak akan meluapkan kemarahan saya kepada hal-hal yang dapat merugikan diri saya dan orang lain (f)					
	18.	Saya mampu menahan diri ketika orang lain menghina saya (f)	Saya mampu menahan diri ketika orang lain menghina saya (f)					
	19.	Saya terbuka dengan segala bentuk kritikan dari orang lain (f)	Saya terbuka dengan segala bentuk kritikan dari orang lain (f)					
	20.	Saya akan marah jika pendapat yang saya anggap benar ditolak (UF)	Saya akan marah jika pendapat yang saya anggap benar ditolak (uf)					
	21.	Saya akan membalas perlakuan seseorang yang menyakiti saya (UF)	Saya akan membalas perlakuan seseorang yang menyakiti saya (uf)					
	22.	Saya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi ketika mengalami hal yang tidak sesuai dengan keinginan saya (UF)	Saya susah mengontrol emosi ketika mengalami hal yang tidak sesuai dengan yang saya inginkan (uf)					
	Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik	23.	Saya adalah orang yang toleran (f)	Saya akan mentoleransi hal yang tidak sesuai dengan saya (f)				
		24.	Saya akan menghadapi masalah dengan sabar, Walaupun masalah itu sangat berat(f)	Saya akan menghadapi masalah dengan sabar, Walaupun masalah itu sangat berat bagi saya (f)				
		25.	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya (f)	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya (f)				
		26.	Saya akan mengapresiasi pendapat seseorang, walaupun pendapatnya berbeda dengan saya (f)	Saya akan mengapresiasi pendapat seseorang, walaupun pendapatnya berbeda dengan saya (f)				
		27.	Saya melakukan	Saya melakukan tindakan				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No	Pernyataan	Modifikasi	Pilihan jawaban			KET
				R	KR	TR	
Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian		tindakan sesuai dengan keinginan saya, tanpa memperdulikan orang lain (UF)	sesuai dengan keinginan hati saya, tanpa memperdulikan orang lain (uf)				
	28.	Saya akan menjauhi orang yang berbeda pendapat dengan saya (UF)	Saya akan menjauhi orang yang berbeda pendapat dengan saya (uf)				
	29.	Saya kurang dapat bersimpati pada orang yang berbeda dengan prinsip saya (UF)	Saya kurang dapat bersimpati pada orang yang berbeda prinsip dengan saya (uf)				
	30.	Banyak masalah yang timbul dalam kehidupan pernikahan tidak membuat saya putus asa untuk tetap menyelesaikan studi dengan baik(f)	Banyaknya masalah yang timbul dalam kehidupan, namun itu tidak membuat saya putus asa untuk tetap menjadi seorang atlit(f)				
	31.	Ketika tugas dalam saya dalam keluarga belum selesai, saya merasa tidak akan nyaman mengerjakan tugas kuliah (f)	Ketika saya belum mencapai keberhasilan, saya tidak akan nyaman menjalani kehidupan (f)				
	32.	Jika saya memiliki masalah dengan pasangan saya, saya akan menyelesaikannya dengan cara yang baik(f)	Jika saya memiliki masalah, saya akan menyelesaikannya dengan cara baik-baik (f)				
	33.	Jika saya gagal dalam sutau hal, saya mencari cara agar orang lain tidak menganggap itu kesalahan saya (uf)	Jika saya gagal dalam sutau hal, saya mencari cara agar orang lain tidak menganggap itu kesalahan saya (uf)				
	34.	Ketika keluarga saya bermasalah, saya merasa tertekan dalam perkuliahan(uf)	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan merasa tertekan (uf)				
	35.	Ketika dihadapkan pada banyak masalah dalam keluarga,saya cenderung kesulitan dalam menyelesaikan perkuliahan (uf)	Ketika dihadapkan pada banyak masalah, saya menjadi sulit untuk bisa bangkit kembali (uf)				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Catatan :

Isi (kesesuaian dengan indikator):

Menurut saya pernyataan sudah sesuai indikator

Bahasa :

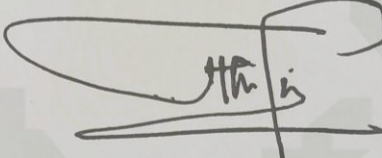
Menurut saya pernyataannya mudah dipahami

Jumlah Item :

35

Pekanbaru, 27 Juli 2020

Validator,



Drs. Mukhlis, M.Si

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

Lembar Validasi *Emotional focus coping*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(EMOTIONAL FOCUS COPING)

1. Definisi Operasional

Emotional fokus coping dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan stresor. Skala *emotional fokus coping* ini dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Citra (2017) yang di ambil dari skala *emotional focus coping* dari *wasyof coping* dimana hasil dari penelitian Citra ini memiliki koefisien korelasi total berkisar antara 0,272 sampai 0,779 berdasarkan hal ini peneliti telah memodifikasi dari segi bahasa sehingga disesuaikan terhadap subjek penelitian

2. Skala yang digunakan : Skala *emotional focus coping*

Buat Sendiri

Terjemahan

Modifikasi

3. Jumlah aitem : 31 Aitem

4. Jenis format responden : Persetujuan (Rating)

5. Penilaian setiap butir item : 1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

4 = Sangat Sesuai



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang-
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Indikator	Wasy Of Coping scale	Terjemahan	Skala sebelumnya	Modifikasi	Pilihan Jawaban			KE T
					R	KR	TR	
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber. a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	1. Made light of the situation	Menolak terlalu serius tentang hal-hal (f)	Saya menolak terlalu serius tentang hal-hal(f)	Saya menolak terlalu serius tentang suatu masalah (f)				
	2. Went of as if nothing had happened	Melanjutkan seolah-olah tidak ada yang terjadi (f)	Saya melanjutkan aktifitas seolah-olah tidak ada yang terjadi	Saya melanjutkan aktifitas seolah-olah tidak ada masalah yang pernah terjadi (f)				
	3. Refuse to think too much about things	Menolak berfikir terlalu banyak tentang hal-hal(f)	Saya menolak berfikir terlalu banyak tentang hal-hal	Saya menolak berfikir terlalu berlebihan tentang suatu masalah (f)				
	4. Trying to see the good side of things around us	Berusaha melihat sisi baik dari hal-hal disekitar saya(uf)	Saya berusaha melihat sisi baik dari hal-hal disekitar saya(uf)	Saat ada masalah, saya berusaha melihat hal baik di sekitar saya (uf)				
	5. Go with fate, sometimes i have bad luck	Pergi bersama nasib, kadang-kadang saya memiliki nasib buruk. (f)	Saya terkadang memiliki nasib yang buruk	saat dihadapi masalah, saya merasa memiliki nasib yang buruk (f)				
	6. Tried to forget the whole thing	Mencoba melakukan sesuatu(uf)	Saya mencoba melakukan sesuatu yang terbaik(uf)	Saya mencoba melakukan sesuatu saat ada masalah (uf)				
Self control, yaitu usaha dengan cara mengontrol perasaan sehingga masalahnya tidak diketahui orang lain	7. I try to keep my feelings for myself	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya(f)	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya sendiri	Ketika ada masalah, Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya(f)				
	8. Other people know bad things	Orang lain tahu hal-hal buruk(uf)	Saya merasa orang lain tahu bagaimana hal-hal buruk	Saya membiarkan orang lain tahu ketika saya menghadapi masalah buruk (uf)				
	9. Try not to damage, but die of damaging things	Mencoba untuk tidak merusak, tapi meninggalkan hal-hal yang merusak (f)	Saya mencoba untuk tidak merusak sesuatu dan meninggalkan hal-hal yang merusak	Saat ada masalah, saya mencoba tidak merusak sesuatu (f)				
	10. I try not to act too hastily	Saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa (f)	Saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa atau mengikuti firasat pertama saya	Saat ada masalah, saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa (f)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta

milik UIN Suska Riau.

.

State Islami

University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11	I try to keep my feelings from to many things	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya dari hal-hal yang terlalu banyak (f)	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya dari hal-hal lain terlalu banyak	Saat ada masalah, saya mencoba menjaga perasaan saya dari hal-hal yang terlalu banyak (f)				
12	I thought about how a person i admire handle this situation and used that as a model	Saya berfikir bagaimana seorang saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model (f)	Saya berfikir bagaimana seseorang yang saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model	Saat ada masalah, Saya berfikir bagaimana seorang saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model (f)				
13	I tried to see things from the other person's point of view	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (f)	Saya mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain	Saat menghadapi masalah, saya mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (f)				
14	critized	Dikritis (f)	Dikritik atau belajar lagi untuk memperbaiki diri	Saat ada masalah, saya menerima kritikan dari orang lain dan terus belajar lagi dan memperbaiki diri (f)				
15	Realized i was carrying a problem on myself	Menyadari saya membawa masalah pada diri saya sendiri (f)	Saya menyadari saya membawa masalah pada diri saya sendiri	Saya menyadari, saya membawa masalah untuk diri saya sendiri (f)				
16	I made a promise to myself that things would be diffrent next time	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa hal-hal akan berbeda diwaktu berikutnya (uf)	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa hal-hal akan berbeda di waktu berikutnya(uf)	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa suatu masalah tidak akan datang di waktu berikutnya (uf)				
17	I apologized or did something to make up	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk berbuat (f)	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk berbuat	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk membayar kesalahan yang telah saya buat (f)				
18	Hope the situation will go away	Berharap situasi akan pergi atau bagaimana akan berakhir (f)	Saya berharap situasi akan pergi atau bagaimana akan berakhir	Saya berharap suatu masalah tidak pernah terjadi (f)				
19	Hope a miracle will happen	Berharap keajaiban akan terjadi (f)	Saya berharap keajaiban akan terjadi	Saat ada masalah, saya selalu berharap keajaiban akan terjadi (f)				
20	Have fantasies or desires about how thigs might change	Memiliki fantasi atau keinginan tentang bagaimana hal-hal yang mungkin berubah (f)	Saya memiliki fantasi atau keinginan tentang bagaimana hal-hal yang mungkin berubah	Saya berkhayal atau berangan agar kegagalan ini tidak pernah terjadi dihidup saya (f)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Tak cipta milik UIN Suska Riau

21	Try to make yourself better by eating, drinking, smoking, or drugs and more	Mencoba membuat diri lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba atau obat dan lain-lain (f)	Saya mencoba membuat diri lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba atau obat dan lain-lain	Saat ada masalah, saya mencoba membuat diri lebih baik dengan banyak makan, minum dan tidur (f)				
22	Avoid being with people in general	Dihindari berada bersama orang pada umumnya (f)	Saya menghindari berada bersama orang pada umumnya	Saat ada masalah, saya menghindari berada ditengah-tengah orang lain (f)				
23	Refused to believe that it had happened	Menolak percaya bahwa itu terjadi (f)	Saya menolak untuk percaya bahwa itu terjadi	Saat ada masalah, saya menolak untuk percaya bahwa suatu masalah itu terjadi (f)				
24	To wreak havoc on thers	Melampiaskan kepada orang lain (f)	Saya melampiaskan kepada orang lain	Saat ada masalah, saya melampiaskan kemarahan saya pada orang lain (f)				
25	Sleep more than usual	Tidur lebih dari biasanya (f)	Saya tidur lebih dari biasanya	Saat ada masalah, saya tidur lebih cepat dari biasanya (f)				
26	I came out of the experience better than when i went in	Saya keluar dari pengalaman yang lebih baikd ari pada saya pergi (f)	Saya keluar dari pengalaman yang lebih baik dari pada saya pergi(f)	Saya menjadikan suatu masalah sebagai pengalaman bukan malah melarikan diri (f)				
27	Discover new life	Menemukan kehidupan yang baru (f)	Menemukan kehidupan yang baru(f)	Setelah mendapatkan masalah, saya merasa hidup kembali (f)				
28	Rediscovered what is important in life	Menemukan kembali apa hal yang penting dalam hidup (f)	Saya menemukan kembali apa yang penting dalam hidup(f)	Saya menemukan kembali arti penting dalam hidup saat menghadapi masalah (f)				
29	I prayed	Saya berdoa (uf)	Saya berdoa yang terbaik (uf)	Saat ada masalah, saya berdoa yang terbaik (uf)				
30	I changed something wrong in myself	Saya mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya (f)	Saya mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya(f)	Saya berhasil mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya (f)				
31	I was inspired to do something creative	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang lebih menarik dan lebih baik kedepannya (f)	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif(f)	Saat ada masalah, saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang lebih menarik dan lebih baik kedepannya (f)				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan nama pengarang, judul, dan sumbernya.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

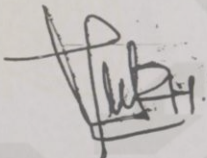
ok
2. Bahasa

ok
3. Jumlah aitem

ok

Pekanbaru, 25 April 2019

Validator,



(Hirmaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR (EMOTIONAL FOCUS COPING)

6. Definisi Operasional

Emotional fokus coping dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan stresor. Skala *emotional fokus coping* ini dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Citra (2017) yang di ambil dari skala *emotional fokus coping* dari *wasyof coping* dimana hasil dari penelitian Citra ini memiliki koefisien korelasi total berkisar antara 0,272 sampai 0,779 berdasarkan hal ini peneliti telah memodifikasi dari segi bahasa sehingga disesuaikan terhadap subjek penelitian

7. Skala yang digunakan : Skala *emotional fokus coping*

- Buat Sendiri
- Terjemahan
- Modifikasi

8. Jumlah aitem : 31 Aitem

9. Jenis format responden : Persetujuan (Rating)

10. Penilaian setiap butir item : 1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

4 = Sangat Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumbernya.
 a. Pengutipan hanya untuk keperluan penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No	Wasy Of Coping scale	Terjemahan	Skala sebelumnya	Modifikasi	Pilihan Jawaban			KET
						R	KR	TR	
<p><i>Distancing</i>, yaitu upaya kognitif dimana individu tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapinya</p>	1.	Made light of the situation	Menolak terlalu serius tentang hal-hal (f)	Saya menolak terlalu serius tentang hal-hal(f)	Saya menolak terlalu serius tentang suatu masalah (f)				
	2.	Went of as if nothing had happened	Melanjutkan seolah-olah tidak ada yang terjadi (f)	Saya melanjutkan aktifitas seolah-olah tidak ada yang terjadi	Saya melanjutkan aktifitas seolah-olah tidak ada masalah yang pernah terjadi (f)				
	3.	Refuse to think too much about things	Menolak berfikir terlalu banyak tentang hal-hal(f)	Saya menolak berfikir terlalu banyak tentang hal-hal	Saya menolak berfikir terlalu berlebihan tentang suatu masalah (f)				
	4.	Trying to see the good side of things around us	Berusaha melihat sisi baik dari hal-hal disekitar saya(uf)	Saya berusaha melihat sisi baik dari hal-hal disekitar saya(uf)	Saat ada masalah, saya berusaha melihat hal baik di sekitar saya (uf)				
	5.	Go with fate, sometimes i have bad luck	Pergi bersama nasib, kadang-kadang saya memiliki nasib buruk. (f)	Saya terkadang memiliki nasib yang buruk	saat dihadapi masalah, saya merasa memiliki nasib yang buruk (f)				
	6.	Tried to forget the whole thing	Mencoba melakukan sesuatu(uf)	Saya mencoba melakukan sesuatu yang terbaik(uf)	Saya mencoba melakukan sesuatu saat ada masalah (uf)				
<p><i>Self control</i>, yaitu usaha dengan cara mengontrol perasaan sehingga masalahnya tidak diketahui orang lain</p>	7.	I try to keep my feelings for myself	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya(f)	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya sendiri	Ketika ada masalah, Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya(f)				
	8.	Other people know bad things	Orang lain tahu hal-hal buruk(uf)	Saya merasa orang lain tahu bagaimana hal-hal buruk	Saya membiarkan orang lain tahu ketika saya menghadapi masalah buruk (uf)				
	9.	Try not to damage, but die of damaging things	Mencoba untuk tidak merusak, tapi meninggalkan hal-hal yang merusak (f)	Saya mencoba untuk tidak merusak sesuatu dan meninggalkan hal-hal yang merusak	Saat ada masalah, saya mencoba tidak merusak sesuatu (f)				
	10.	I try not to act too hastily	Saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa (f)	Saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa atau mengikuti firasat pertama saya	Saat ada masalah, saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa (f)				
	11.	I try to keep my feelings from to many things	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya dari hal-hal yang terlalu banyak (f)	Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya dari hal-hal lain terlalu banyak	Saat ada masalah, saya mencoba menjaga perasaan saya dari hal-hal yang terlalu banyak (f)				
	12.	I thought about how a person i admire handle	Saya berfikir bagaimana seorang saya	Saya berfikir bagaimana seseorang yang	Saat ada masalah, Saya berfikir bagaimana seorang				



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi dokumen ini tanpa izin tertulis dari penerbit.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan buku, penulisan berita, dan publikasi ilmiah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Accepting Responsibility yaitu berusaha menerima masalah yang sedang dihadapi sambil mencoba memikirkan jalan keluarnya
- Escape Avoidance, yaitu berusaha menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

No	Wasy Of Coping scale	Terjemahan	Skala sebelumnya	Modifikasi	Pilihan Jawaban			KET
					R	KR	TR	
	this situation and used that as a model	kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model (f)	saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model	saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model (f)				
13.	I tried to see things from the other person's point of view	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (f)	Saya mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain	Saat menghadapi masalah, saya mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (f)				
14.	critized	Dikritis (f)	Dikritik atau belajar lagi untuk memperbaiki diri	Saat ada masalah, saya menerima kritikan dari orang lain dan terus belajar lagi dan memperbaiki diri (f)				
15.	Realized i was carrying a problem on myself	Menyadari saya membawa masalah pada diri saya sendiri (f)	Saya menyadari saya membawa masalah pada diri saya sendiri	Saya menyadari, saya membawa masalah untuk diri saya sendiri (f)				
16.	I made a promise to myself that things would be diffrent next time	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa hal-hal akan berbeda diwaktu berikutnya (uf)	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa hal-hal akan berbeda di waktu berikutnya (uf)	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa suatu masalah tidak akan datang di waktu berikutnya (uf)				
17.	I apologized or did something to make up	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk berbuat (f)	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk berbuat	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk membayar kesalahan yang telah saya buat (f)				
18.	Hope the situation will go away	Berharap situasi akan pergi atau bagaimana akan berakhir (f)	Saya berharap situasi akan pergi atau bagaimana akan berakhir	Saya berharap suatu masalah tidak pernah terjadi (f)				
19.	Hope a miracle will happen	Berharap keajaiban akan terjadi (f)	Saya berharap keajaiban akan terjadi	Saat ada masalah, saya selalu berharap keajaiban akan terjadi (f)				
20.	Have fantasies or desires about how thigs might change	Memiliki fantasi atau keinginan tentang bagaimana hal-hal yang mungkin berubah (f)	Saya memiliki fantasi atau keinginan tentang bagaimana hal-hal yang mungkin berubah	Saya berkhayal atau berangan agar kegagalan ini tidak pernah terjadi dihidup saya (f)				
21.	Try to make yourself better by eating, drinking, smoking, or drugs and more	Mencoba membuat diri lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba atau obat dan lain-lain (f)	Saya mencoba membuat diri lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba atau obat dan lain-lain	Saat ada masalah, saya mencoba membuat diri lebih baik dengan banyak makan, minum dan tidur (f)				
22.	Avoid being	Dihindari berada	Saya menghindari	Saat ada masalah, saya				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan,

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Positive Reappraisal, yaitu berusaha menilai masalah yang dihadapi dari segi positif dan menemukan makna atas situasi yang tidak menyenangkan

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

karya tulis ini tampak beberapa sumber:

penelitian kepustakaan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

No	Wasy Of Coping scale	Terjemahan	Skala sebelumnya	Modifikasi	Pilihan Jawaban			KET
					R	KR	TR	
	with people in general	bersama orang pada umumnya (f)	berada bersama orang pada umumnya	menghindari berada ditengah-tengah orang lain (f)				
23.	Refused to believe that it had happened	Menolak percaya bahwa itu terjadi (f)	Saya menolak untuk percaya bahwa itu terjadi	Saat ada masalah, saya menolak untuk percaya bahwa suatu masalah itu terjadi (f)				
24.	To wreak havoc on thers	Melampiaskan kepada orang lain (f)	Saya melampiaskan kepada orang lain	Saat ada masalah, saya melampiaskan kemarahan saya pada orang lain (f)				
25.	Sleep more than usual	Tidur lebih dari biasanya (f)	Saya tidur lebih dari biasanya	Saat ada masalah, saya tidur lebih cepat dari biasanya (f)				
26.	I came out of the experience better than when i went in	Saya keluar dari pengalaman yang lebih baik dari pada saya pergi (f)	Saya keluar dari pengalaman yang lebih baik dari pada saya pergi(f)	Saya menjadikan suatu masalah sebagai pengalaman bukan malah melarikan diri (f)				
27.	Discover new life	Menemukan kehidupan yang baru (f)	Menemukan kehidupan yang baru(f)	Setelah mendapatkan masalah, saya merasa hidup kembali (f)				
28.	Rediscovered what is important in life	Menemukan kembali apa hal yang penting dalam hidup (f)	Saya menemukan kembali apa yang penting dalam hidup(f)	Saya menemukan kembali arti penting dalam hidup saat menghadapi masalah (f)				
29.	I prayed	Saya berdoa (uf)	Saya berdoa yang terbaik (uf)	Saat ada masalah, saya berdoa yang terbaik (uf)				
30.	I changed something wrong in myself	Saya mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya (f)	Saya mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya(f)	Saya berhasil mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya (f)				
31.	I was inspired to do something creative	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang lebih menarik dan lebih baik kedepannya (f)	Saya terinsprirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif(f)	Saat ada masalah, saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang lebih menarik dan lebih baik kedepannya (f)				



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan :

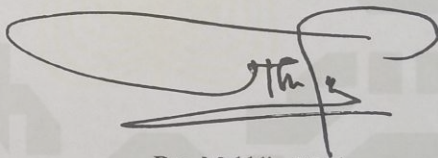
1. Isi (kesesuaian dengan indikator):
 Menurut saya pernyataannya sudah sesuai indikator

Bahasa :
 Menurut saya pernyataannya mudah dipahami

3. Jumlah Item :
 31

Pekanbaru, 27 Juli 2020

Validator,



Drs. Mukhlis, M.Si

UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN D

Instrumen *Try Out*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





INSTRUMEN PENELITIAN

Kepada Yth,
Saudara/Saudari Responden
Di Tempat

Dengan hormat, saya Yolanda Elmus Pita, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, memohon bantuan Anda untuk meluangkan waktu mengisi skala psikologi yang saya ajukan untuk penelitian.

Untuk membaca petunjuk pengisian terlebih dahulu agar dapat membantu dalam menjawab setiap pernyataan yang ada. Jawaban yang diberikan adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan diri Anda, oleh karena itu saya mengharapkan kesediaan Anda untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda dan bukan berdasarkan atas apa yang Anda anggap baik.

Identitas dan jawaban yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaannya, sehingga tidak akan diketahui oleh orang lain untuk dipublikasikan serta tidak digunakan untuk kepentingan lain selain penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaan Anda, Saya ucapkan terimakasih.

Hormat Peneliti,

Yolanda Elmus Pita

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A. IDENTITAS RESPONDEN

- Nama/Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Sejak kapan menjadi atlit :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan dengan teliti pada skala I dan skala II.
2. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan pilihan anda disetiap pernyataan yang disediakan.

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Periksalah kembali setiap pernyataan yang terdapat pada skala I dan skala II dari jawaban yang telah anda berikan *checklist* (√) sebelum dikumpulkan

Contoh:

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah marah	√			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skala I :

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menolak terlalu serius tentang suatu masalah				
2.	Ketika ada masalah, Saya mencoba untuk menjaga perasaan saya untuk diri saya				
3.	Saat ada masalah, saya menerima kritikan dari orang lain dan terus belajar lagi dan memperbaiki diri				
4.	Saya berharap suatu masalah tidak pernah terjadi				
5.	Saya menjadikan suatu masalah sebagai pengalaman bukan malah melarikan diri				
6.	Saya melanjutkan aktifitas seolah-olah tidak ada masalah yang pernah terjadi				
7.	Saat ada masalah, saya mencoba tidak merusak sesuatu				
8.	Saya menyadari, saya membawa masalah untuk diri saya sendiri				
9.	Saat ada masalah, saya selalu berharap keajaiban akan terjadi				
10.	Setelah mendapatkan masalah, saya merasa hidup kembali				
11.	Saya menolak berfikir terlalu berlebihan tentang suatu masalah				
12.	Saat ada masalah, saya mencoba untuk tidak bertindak terlalu tergesa-gesa				
13.	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk membayar kesalahan yang telah saya buat				
14.	Saya berkhayal atau berangan agar kegagalan ini tidak pernah terjadi dihidup saya				
15.	Saya menemukan kembali arti penting dalam hidup saat menghadapi masalah				
16.	Saat ada masalah, saya berusaha melihat hal baik di sekitar saya				
17.	saat dihadapi masalah, saya merasa memiliki nasib yang buruk				
18.	Saat ada masalah, saya mencoba menjaga perasaan saya dari hal-hal yang terlalu banyak				
19.	Saat ada masalah, Saya berfikir bagaimana seorang saya kagumi menangani situasi dan digunakan sebagai model				
20.	Saya mencoba melakukan sesuatu saat ada masalah				
21.	Saya berharap suatu masalah tidak pernah terjadi				
22.	Saya berhasil mengubah sesuatu yang salah dalam diri saya				
23.	Saat ada masalah, saya mencoba membuat diri lebih baik dengan banyak makan, minum dan tidur				
24.	Saya membiarkan orang lain tahu ketika saya				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	menghadapi masalah buruk (uf)				
25.	Saat ada masalah, saya menghindari berada ditengah-tengah orang lain				
26.	Saat menghadapi masalah, saya mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain				
27.	Saat ada masalah, saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang lebih menarik dan lebih baik kedepannya				
28.	Saat ada masalah, saya melampiaskan kemarahan saya pada orang lain				
29.	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa suatu masalah tidak akan datang di waktu berikutnya (uf)				
30.	Saat ada masalah, saya tidur lebih cepat dari biasanya				
31.	Saat ada masalah, saya berdoa yang terbaik				



Skala II

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Sebelum melakukan sesuatu, saya akan memikirkan baik-baik apa yang akan saya lakukan				
2.	Saya bisa mengontrol emosi ketika sedang menghadapi keadaan yang sulit				
3.	Saya adalah orang yang sembrono dalam bertindak				
4.	Jika sewaktu-waktu saya marah, saya tidak akan meluapkan kemarahan saya kepada hal-hal yang dapat merugikan diri saya dan orang lain				
5.	Saya merasa iri dengan orang yang selalu hidup berkecukupan				
6.	Saya selalu bertindak tanpa befikir panjang				
7.	Saya bertindak dengan pertimbangan yang matang				
8.	Saya akan langsung membalas perbuatan orang yang menyakiti saya tanpa memikirkan apa akibatnya kelak				
9.	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya				
10.	Semakin sedikit teman saya membuat kesalahan, semakin saya tidak menyukainya				
11.	Saya menerima kekurangan diri saya sendiri				
12.	Saya mampu menahan diri ketika orang lain menghina saya				
13.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang paling tidak beruntung				
14.	Saya akui saya banyak kekurangan, tapi hal itu tidak membuat saya minder terhadap orang lain				
15.	Saya kurang suka dengan orang yang memiliki kemampuan yang melebihi kemampuan saya				
16.	Saya akan marah jika pendapat yang saya anggap benar ditolak				
17.	Sebelum bertindak saya memikirkan terlebih dahulu akibat yang akan ditimbulkan				
18.	Saya bisa menerima keadaan orang lain sebagaimana saya menerima diri saya apa adanya				
19.	Apapun masalah yang saya alami, tidak akan mengurangi rasa peduli saya terhadap teman seperjuangan saya				
20.	Saya terbuka dengan segala bentuk kritikan dari orang lain				
21.	Jika saya gagal dalam suatu hal, saya mencari cara agar orang lain tidak menganggap itu kesalahan saya				
22.	Banyaknya masalah yang timbul dalam kehidupan, namun itu tidak membuat saya putus asa untuk tetap menjadi seorang atlet				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
23.	Saya melakukan tindakan sesuai dengan keinginan hati saya, tanpa memperdulikan orang lain				
24.	Ketika saya belum mencapai keberhasilan, saya tidak akan nyaman menjalani kehidupan				
25.	Saya akan menjauhi orang yang berbeda pendapat dengan saya				
26.	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan merasa tertekan				
27.	Saya akan membalas perlakuan seseorang yang menyakiti saya				
28.	Ketika dihadapkan pada banyak masalah, saya menjadi sulit untuk bisa bangkit kembali				
29.	Saya akan mentoleransi hal yang tidak sesuai dengan saya				
30.	Saya akan menghadapi masalah dengan sabar, Walaupun masalah itu sangat berat bagi saya				
31.	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya				
32.	Jika saya memiliki masalah, saya akan menyelesaikannya dengan cara baik-baik				
33.	Saya kurang dapat bersimpati pada orang yang berbeda prinsip dengan saya				
34.	Saya akan mengapresiasi pendapat seseorang, walaupun pendapatnya berbeda dengan saya				
35.	Saya susah mengontrol emosi ketika mengalami hal yang tidak sesuai dengan yang saya inginkan				



LAMPIRAN E

Tabulasi Data *Try Out*

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DATA TABULASI *EMOTIONAL FOCUS COPING*

X	Nama	Jenis kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	rh	L	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	
2	r	L	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	
3	n	P	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	kl	L	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
5	hb	L	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3
6	n	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
7	kt	P	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4
8	kas	L	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
9	z	P	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	
10	nn	L	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
11	lz	L	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4
12	dph	L	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
13	twr	L	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
14	brp	L	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4
15	rsp	L	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4
16	anr	P	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2
17	h	P	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	rj	P	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
19	sa	P	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
20	atr	L	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3
21	rrd	L	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	m	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	rm	L	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4
24	ns	L	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	ff	L	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4
26	aw	P	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

X	Nama	Jenis kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
27	k	P	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3
28	sw	L	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
29	bpk	L	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	
30	zl	P	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3
31	rf	P	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3
32	af	L	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	
33	jw	L	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	de	L	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	yd	L	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	
36	fh	L	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3
37	tm	P	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
38	im	L	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
39	lz	P	4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	
40	ry	L	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4
41	ne	P	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
42	fr	L	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3
43	rs	L	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
44	wa	L	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
45	nd	L	4	4	3	2	1	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	1	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2
46	rr	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
47	s	P	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
48	sa	L	1	1	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	4	1	1	3	4	3	3	4	3
49	zu	L	3	3	3	3	2	4	2	4	1	3	2	2	2	2	1	4	3	3	3	2	1	1	4	2	4	2	3	1	3	4	4
50	nf	L	3	4	3	3	1	4	2	3	2	4	2	3	3	2	1	4	3	4	4	1	2	3	2	2	1	3	2	4	2	4	2

DATA TABULASI KEMATANGAN EMOSI

No	nama	jenis kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	rh	L	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4		
2	r	L	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3		
3	n	P	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3		
4	kl	L	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3		
5	hb	L	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	n	L	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	
7	kt	P	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	
8	kas	L	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4		
9	z	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
10	nn	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11	lz	L	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	1	4	4	1	2	3	4		
12	dph	L	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4		
13	twr	L	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	2	4		
14	brp	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3		
15	rsp	L	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4		
16	anr	P	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
17	h	P	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
18	rj	P	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
19	sa	P	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	atr	L	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
21	rrd	L	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	
22	m	L	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	
23	rm	L	4	3	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	
24	ns	L	3	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	
25	ff	L	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	
26	aw	P	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	

No	nama	jenis kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
27	k	P	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
28	sw	L	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
29	bpk	L	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
30	zl	P	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
31	rf	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
32	af	L	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	4	3	3	2	1	3		
33	jw	L	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
34	de	L	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
35	yd	L	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
36	fh	L	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	4	4	3	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
37	tm	P	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
38	im	L	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	
39	lz	P	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	1	2	3	4	2	2	4	4	
40	ry	L	3	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2
41	ne	P	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	2	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	3	2	3	3	4	4	
42	fr	L	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	
43	rs	L	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	wa	L	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
45	nd	L	4	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4
46	rr	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	s	P	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
48	sa	L	2	4	3	3	4	1	4	1	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	2	3	1	4	1	4	4	
49	zu	L	1	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	1	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	1	2	2	
50	nf	L	1	2	1	1	4	2	2	1	2	2	3	4	2	2	3	2	1	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	3	1	4	2	4	4	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

LAMPIRAN F

Uji Validitas dan Reliabilitas

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UJI RELIABILITAS

1. UJI RELIABILITAS SKALA *EMOTIONAL FOCUS COPING*

a. Analisis sebelum aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	95,0400	139,958	,710	,928
VAR00002	95,0400	142,774	,590	,930
VAR00003	94,8000	141,469	,615	,929
VAR00004	95,2200	140,910	,602	,930
VAR00005	95,2800	143,104	,460	,931
VAR00006	95,5000	144,827	,360	,933
VAR00007	94,7000	144,500	,473	,931
VAR00008	94,9200	145,585	,387	,932
VAR00009	94,9400	138,833	,713	,928
VAR00010	94,9000	143,847	,612	,930
VAR00011	94,9400	140,466	,592	,930
VAR00012	95,2600	142,237	,500	,931
VAR00013	94,8200	140,069	,787	,928
VAR00014	95,2800	140,206	,606	,929
VAR00015	95,2400	142,186	,429	,932
VAR00016	95,2800	143,798	,439	,932
VAR00017	95,0200	140,224	,627	,929
VAR00018	95,0400	143,590	,567	,930
VAR00019	94,7800	142,216	,567	,930
VAR00020	95,1400	143,592	,397	,932
VAR00021	95,4800	141,642	,550	,930
VAR00022	95,2000	142,245	,589	,930
VAR00023	95,0800	147,014	,290	,933
VAR00024	95,2400	142,635	,561	,930
VAR00025	94,9800	140,796	,607	,929
VAR00026	95,1800	141,457	,598	,930
VAR00027	95,2600	143,666	,506	,931
VAR00028	95,0600	141,894	,594	,930
VAR00029	95,0000	144,735	,499	,931
VAR00030	95,1000	144,214	,437	,931
VAR00031	95,0800	143,177	,495	,931

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Analisis setelah aitem dibuang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.933	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91,8600	135,388	,707	,929
VAR00002	91,8600	137,960	,600	,930
VAR00003	91,6200	136,934	,608	,930
VAR00004	92,0400	136,447	,591	,930
VAR00005	92,1000	138,459	,458	,932
VAR00006	92,3200	140,263	,352	,933
VAR00007	91,5200	139,887	,467	,932
VAR00008	91,7400	140,890	,385	,933
VAR00009	91,7600	134,309	,708	,929
VAR00010	91,7200	139,104	,616	,930
VAR00011	91,7600	135,860	,590	,930
VAR00012	92,0800	137,504	,504	,931
VAR00013	91,6400	135,419	,789	,928
VAR00014	92,1000	135,480	,611	,930
VAR00015	92,0600	137,609	,424	,933
VAR00016	92,1000	139,031	,444	,932
VAR00017	91,8400	135,362	,641	,930
VAR00018	91,8600	138,817	,573	,931
VAR00019	91,6000	137,469	,572	,930
VAR00020	91,9600	138,856	,399	,933
VAR00021	92,3000	136,786	,562	,931
VAR00022	92,0200	137,367	,604	,930
VAR00024	92,0600	137,935	,563	,931
VAR00025	91,8000	136,204	,604	,930
VAR00026	92,0000	136,735	,603	,930
VAR00027	92,0800	139,055	,501	,931
VAR00028	91,8800	137,210	,596	,930
VAR00029	91,8200	140,110	,493	,931
VAR00030	91,9200	139,708	,425	,932
VAR00031	91,9000	138,663	,484	,932

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. UJI RELIABILITAS SKALA KEMATANGAN EMOSI

a. Analisis sebelum aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110,6735	133,016	,656	,905
VAR00002	110,7755	134,719	,609	,906
VAR00003	111,1224	135,735	,469	,908
VAR00004	111,0204	137,354	,483	,908
VAR00005	110,3878	139,617	,395	,909
VAR00006	111,3878	139,701	,245	,911
VAR00007	110,5918	134,663	,545	,906
VAR00008	110,7755	131,886	,700	,904
VAR00009	110,7551	135,814	,558	,906
VAR00010	110,8776	136,526	,461	,908
VAR00011	110,6327	137,196	,420	,908
VAR00012	110,4694	137,879	,488	,908
VAR00013	110,8571	134,250	,618	,905
VAR00014	110,8163	136,153	,637	,906
VAR00015	110,3265	137,349	,600	,907
VAR00016	110,6735	131,808	,729	,904
VAR00017	110,4490	136,128	,523	,907
VAR00018	110,9592	135,623	,488	,907
VAR00019	110,5102	134,213	,720	,905
VAR00020	111,6531	143,273	,067	,913
VAR00021	110,5306	137,754	,466	,908
VAR00022	110,7347	135,782	,431	,908
VAR00023	110,8367	142,723	,075	,914
VAR00024	111,0408	140,498	,259	,910
VAR00025	110,5306	137,004	,390	,909
VAR00026	110,3265	137,058	,625	,906
VAR00027	110,5510	141,003	,278	,910
VAR00028	110,4082	135,288	,613	,906
VAR00029	110,8571	137,083	,347	,910
VAR00030	110,7347	143,449	,043	,914
VAR00031	110,5714	138,667	,465	,908
VAR00032	111,0000	133,792	,551	,906
VAR00033	110,6327	139,696	,339	,909
VAR00034	111,1224	135,735	,534	,907
VAR00035	110,4082	139,205	,394	,909

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Analisis setelah aitem dibuang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.925	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92,6600	115,331	,668	,920
VAR00002	92,7600	117,125	,607	,921
VAR00003	93,1000	118,092	,465	,923
VAR00004	93,0200	118,714	,532	,922
VAR00005	92,3800	121,628	,390	,924
VAR00007	92,5800	116,820	,558	,922
VAR00008	92,7600	114,513	,698	,919
VAR00009	92,7400	117,951	,570	,922
VAR00010	92,8800	118,679	,455	,923
VAR00011	92,6000	119,551	,406	,924
VAR00012	92,4600	119,804	,502	,922
VAR00013	92,8400	116,668	,618	,921
VAR00014	92,8000	118,286	,649	,921
VAR00015	92,3200	119,447	,598	,922
VAR00016	92,6800	113,814	,744	,919
VAR00017	92,4400	118,129	,539	,922
VAR00018	92,9400	117,772	,499	,923
VAR00019	92,5000	116,582	,720	,920
VAR00021	92,5200	120,091	,450	,923
VAR00022	92,7200	117,838	,444	,924
VAR00025	92,5200	118,663	,421	,924
VAR00026	92,3000	119,765	,578	,922
VAR00028	92,4000	117,469	,620	,921
VAR00029	92,8600	118,939	,358	,925
VAR00031	92,5600	120,823	,456	,923
VAR00032	92,9800	115,734	,582	,921
VAR00033	92,6200	121,873	,324	,925
VAR00034	93,1000	118,296	,516	,922
VAR00035	92,4000	120,939	,415	,923

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN G

Tabulasi Data Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Data Tabulasi Penelitian Emotional Focus Coping

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

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	
3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3
4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3
3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	4
3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	2	1	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	1	4	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



Data Tabulasi Penelitian Kematangan Emosi

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

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

©

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



LAMPIRAN H

Hasil Uji Asumsi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



I ASUMSI

1. UJI NORMALITAS

Descriptive Statistics

	N	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kematangan Emosi	50	,339	,337	,025	,662
<i>Emotional focus coping</i>	50	-,029	,337	-,593	,662
Valid N (listwise)	50				

2. UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
yemotionalfoc uscoping * xkematangan emosi	Between Groups	(Combined)	5076,763	29	175,061	1,646	,125
		Linearity	1269,318	1	1269,318	11,936	,003
		Deviation from Linearity	3807,446	28	135,980	1,279	,288
	Within Groups		2126,917	20	106,346		
Total			7203,680	49			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
yemotionalfocuscoping * xkematanganemosi	,420	,176	,839	,705

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN I

Hasil Uji Hipotesis

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UJI HIPOTESIS

Correlations

		yemotionalfocuscoping	xkematanganemosi
yemotionalfocuscoping	Pearson Correlation	1	,420**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	50	50
xkematanganemosi	Pearson Correlation	,420**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	50	50

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN J

Kategorisasi Data

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATEGORISASI DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
emotionalfocuscoping	50	66,00	120,00	95,0800	12,12493	-,029	,337	,024	,662
Kematanganemosi Valid N (listwise)	50	72,00	115,00	95,9800	11,24766	-,339	,337	-,593	,662

1. KATEGORISASI *EMOTIONAL FOCUS COPING*

		Pemaafan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	10	10	4.7
	sedang	39	78	78	80.7
	tinggi	6	12	12	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

2. KATEGORISASI KEMATANGAN EMOSI

		Pemaafan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	6	6	6	4.7
	sedang	38	38	38	80.7
	tinggi	6	6	6	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Hak Cipta Diinang...
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN K

Analisis Tambahan

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ANALISIS TAMBAHAN

A. Sumbangan Efektif Aspek Kematangan Emosi Terhadap *Emotional focus coping*

B.	yemotionalfocuscoping	xkematanganemosi
Pearson Correlation	1	,420**
yemotionalfocuscoping Sig. (2-tailed)		,002
N	50	50
Pearson Correlation	,420**	1
xkematanganemosi Sig. (2-tailed)	,002	
N	50	50

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

$$KP = r^2$$

$$= 0,420^2 = 0,1764 \times 100\% = 17,64 \%$$

Jadi, sumbangsih variabel kematangan emosi terhadap *emotional focus coping* adalah 17,64 %, sisanya 82,36% ditentukan variabel lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**A. SUMBANGAN EFEKTIF ASPEK KEMATANGAN EMOSI
TERHADAP *EMOTIONAL FOCUS COPING***

Correlations

		aspek1	aspek2	aspek3	aspek4	aspek5
aspek1	Pearson Correlation	1	,773**	,841**	,779**	,610**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	635,380	364,240	291,460	268,040	252,020
	Covariance	12,967	7,433	5,948	5,470	5,143
	N	50	50	50	50	50
aspek2	Pearson Correlation	,773**	1	,752**	,697**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	364,240	349,520	193,080	177,920	170,960
	Covariance	7,433	7,133	3,940	3,631	3,489
	N	50	50	50	50	50
aspek3	Pearson Correlation	,841**	,752**	1	,707**	,472**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,001
	Sum of Squares and Cross-products	291,460	193,080	188,820	132,680	106,340
	Covariance	5,948	3,940	3,853	2,708	2,170
	N	50	50	50	50	50
aspek4	Pearson Correlation	,779**	,697**	,707**	1	,734**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	268,040	177,920	132,680	186,320	164,160
	Covariance	5,470	3,631	2,708	3,802	3,350
	N	50	50	50	50	50
aspek5	Pearson Correlation	,610**	,558**	,472**	,734**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	252,020	170,960	106,340	164,160	268,580
	Covariance	5,143	3,489	2,170	3,350	5,481
	N	50	50	50	50	50

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1380,249	5	276,050	2,086	,085 ^b
Residual	5823,431	44	132,351		
Total	7203,680	49			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), aspek5, aspek3, aspek2, aspek4, aspek1

 Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	48,522	16,017		3,029	,004
aspek1	-,179	1,016	-,053	-,177	,861
aspek2	,625	1,045	,138	,598	,553
aspek3	1,708	1,674	,276	1,020	,313
aspek4	,095	1,631	,015	,058	,954
aspek5	,667	1,069	,129	,624	,536

a. Dependent Variable: y

$$Sexi = \frac{b_{xi} \cdot \text{CrossProduct} \cdot R^2}{\text{Regression}}$$

Keterangan :

B_{xi} : koefesien b komponen x

cross product : *cross product* komponen x

regression : nilai regresi

*R*² : sumbangan efektif total

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

No	Aspek	B	Cross Product	Regression	Correlation	Sumb. Efektif
1.	Menerima baik keadaan diri dan orang lain	-0.179	635.3	1380.2	0.420 ²	1.5%
2.	Tidak bersifat impulsif	0.625	364.1			3.0%
3.	Mampu mengontrol emosi	1.708	291.4			6.4%
4.	Bersifat sabar	0.095	268.0			0.4%
5.	Mempunyai tanggung jawab	0.667	252.0			2.2%
Total						13.5%

B. UJI PERBEDAAN *EMOTIONAL FOCUS COPING* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
yemotionalfocuscoping	Prempuan	16	94,2500	9,97664	2,49416
	Laki-Laki	34	95,4706	13,13620	2,25284

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means													
		F		Sig.		t		df		Sig. (2-tailed)		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper				
yemotionalfocuscoping	Equal variances assumed	1,193	,280	-,329	48	,744	-1,22059	3,70982	-8,67968	6,23851					
	Equal variances not assumed			-,363	37,971	,718	-1,22059	3,36097	-8,02468	5,58351					

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. UJI PERBEDAAN KEMATANGAN EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Group Statistics

Jenis Kelamin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
xkematanganemosi	Prempuan	16	98,8750	9,71511	2,42878
	Laki-Laki	34	94,6176	11,78858	2,02172

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
xkematanganemosi	Equal variances assumed	,900	,348	1,256	48	,215	4,25735	3,39004	-2,55878	11,07349
	Equal variances not assumed			1,347	35,288	,186	4,25735	3,16012	-2,15615	10,67086

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN L

Surat Pelengkap Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Pelajar yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irwanto
Jabatan : Pelatih Utama

Surat keterangan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Yolanda Elmus Pita
NIM : 11561201832
Fakultas : Psikologi
Instansi : UIN SUSKA RIAU

Telah selesai melakukan penelitian di Belibis Karate Club, untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

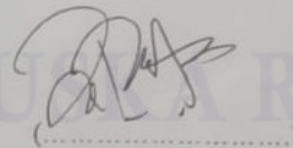
“Hubungan Kematangan Emosi dengan *Emotional Fokus Coping* pada Atlet karate Di Belibis Karate Club”.

Demikian keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk diperlukan seperlunya

Pekanbaru, 1 September 2020

Hormat kami,

Pelatih



(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Pekanbaru, 03 Agustus 2020

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.433/2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Belibis Karate Club
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat.

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Yolanda Elmus Pita
 NIM : 11561201832
 Tempat Td.Lahir : Pekanbaru/ 26 April 1997
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XI (Sebelas)


ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan Kematangan Emosi dengan Emotional Focus Coping pada Atlet Karate di Belibis Karate Club".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.


Assalam.
 Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
 NIP. 19720828 200604 1 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY
 Jl. H.R. Soebeanas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Malani Kec. Tanjung Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 11
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id


 UIN SUSKA RIAU

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.433/2020 Pekanbaru, 03 Agustus 2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran :
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Belibis Karate Club
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat.

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

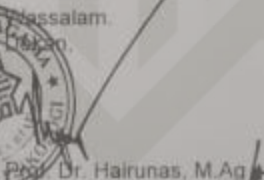
Nama : Yolanda Elmus Pita
 NIM : 11561201832
 Tempat Tol Lahir : Pekanbaru/ 26 April 1997
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XI (Sebelas)


ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan Kematangan Emosi dengan Emotional Focus Coping pada Atlet Karate di Belibis Karate Club"

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.

 Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
 NIP. 19720828 200604 1 002



RIWAYAT HIDUP PENULIS



Yolanda Elmus Pita lahir pada 26 April 1997 di Pekanbaru , Riau. Merupakan anak tunggal dari ibu Elvia Yulita dan bapak Muslim. Penulis menamatkan pendidikan sekolah dasar di SDN 016 Tampan Pekanbaru Riau pada Tahun 2009, kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 3 Tambang Kampar Riau dan tamat tahun 2012.

Selanjutnya penulis lulus pendidikan SMAN 2 Tambang Kampar Riau pada tahun 2015.

Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di salah satu perguruan tinggi negeri yaitu UIN SUSKA RIAU dengan mengambil program strata 1 jurusan psikologi. Selama masa perkuliahan, penulis aktif mengikuti organisasi yang ada seperti UKM (Sanggar Latah Tuah), BEM Fakultas Psikologi (Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi), PKA (Psikologi Klinis dan Agama)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.