



**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET  
KARATE JAKARTA PADA SAAT SEBELUM BERTANDING**



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
ALIF UTAMA SINAGA  
46119010145

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2026**



**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET  
KARATE JAKARTA PADA SAAT SEBELUM BERTANDING**

**TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana**

**ALIF UTAMA SINAGA**

**46119010145**

**Dosen Pembimbing:**

**Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2026**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alif Utama Sinaga  
NIM : 46119010145  
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

**“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE JAKARTA PADA SAAT SEBELUM BERTANDING”** Adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Februari 2026



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Alif Utama Sinaga

## PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Alif Utama Sinaga  
NIM : 46119010145  
Program Studi : Psikologj

dengan judul

“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE  
JAKARTA PADA SAAT SEBELUM BERTANDING”

telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal tgl/bln/thn,  
didapatkan nilai persentase sebesar 25 %.

Jakarta, 13 Februari 2026

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

  
Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Alif Utama Sinaga

NIM : 46119010145

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT  
KECEMASAN ATLET KARATE JAKARTA PADA SAAT  
SEBELUM BERTANDING

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 21 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



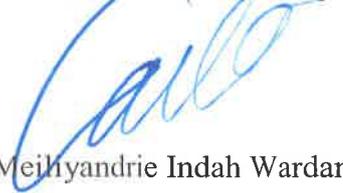
Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN/NUPTK: 0315099102

Jakarta, 23 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meilhyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, pemikiran serta perhatiannya untuk setiap proses penyusunan tugas akhir dan memberikan motivasi untuk bisa cepat lulus.
5. Kedua Orang Tua saya, Bapak dan Ibu. Karena telah memberikan doa yang tiada hentinya dan mengorbankan segala yang dipunya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 21 Februari 2026

Alif Utama Sinaga

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alif Utama Sinaga  
NIM : 46119010145  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT  
KECEMASAN ATLET KARATE JAKARTA PADA SAAT  
SEBELUM BERTANDING

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2026  
Yang menyatakan,

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Alif Utama Sinaga

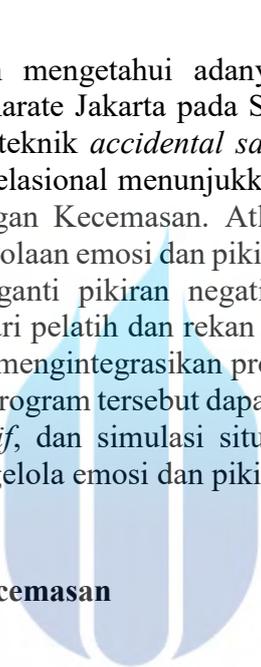
# HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE JAKARTA PADA SAAT SEBELUM BERTANDING

ALIF UTAMA SINAGA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Atlet Karate Jakarta pada Saat Sebelum Bertanding. Dengan pendekatan kuantitatif dan teknik *accidental sampling*, penelitian ini melibatkan 156 atlet. Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa Resiliensi berhubungan negatif dan signifikan dengan Kecemasan. Atlet disarankan untuk secara aktif melatih keterampilan pengelolaan emosi dan pikiran, seperti mengenali tanda-tanda kecemasan kognitif, mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif, serta memanfaatkan dukungan dari pelatih dan rekan tim sebelum bertanding. Langkah yang dapat dilakukan yaitu mengintegrasikan program pelatihan regulasi emosi ke dalam proses latihan rutin. Program tersebut dapat berupa latihan *breathing control*, *mindfulness*, *self-talk positif*, dan simulasi situasi pertandingan yang menekan, sehingga atlet terbiasa mengelola emosi dan pikiran negatif sebelum bertanding.

**Kata kunci:** Resiliensi, Kecemasan



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

# THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND ANXIETY LEVELS OF JAKARTA KARATE ATHLETES BEFORE COMPETITION

ALIF UTAMA SINAGA

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between resilience and anxiety levels among Jakarta karate athletes before competition. Using a quantitative approach and accidental sampling technique, this study involved 156 athletes. Correlational analysis results show that resilience is negatively and significantly related to anxiety. Athletes are advised to actively practice emotional and mental management skills, such as recognizing signs of cognitive anxiety, replacing negative thoughts with positive affirmations, and utilizing support from coaches and teammates before competing. Steps that can be taken include integrating emotional regulation training programs into the routine training process. Such programs can include breathing control exercises, mindfulness, positive self-talk, and simulations of stressful competition situations, so that athletes become accustomed to managing negative emotions and thoughts before competing.*

**Keywords:** *Resilience, Anxiety*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>1.4.1 Manfaat Teoritis</b> .....	6
<b>1.4.2 Manfaat Praktis</b> .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kecemasan.....	8
<b>2.1.1 Definisi Kecemasan</b> .....	8
<b>2.1.2 Dimensi Kecemasan</b> .....	9
<b>2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan</b> .....	10
2.2 Resiliensi .....	11
<b>2.2.1 Definisi Resiliensi</b> .....	11
<b>2.2.2 Dimensi Resiliensi</b> .....	12
<b>2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi</b> .....	13
2.3 Penelitian Terdahulu .....	15
2.4 Dinamika Penelitian .....	21

2.5 Kerangka Berpikir .....	24
2.6 Hipotesis Penelitian .....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Populasi dan Sampel .....	27
<b>3.2.1 Populasi</b> .....	27
<b>3.2.2 Sampel</b> .....	27
<b>3.3.1 Definisi Operasional Kecemasan</b> .....	28
<b>3.3.2 Definisi Operasional Resiliensi</b> .....	28
3.4 Instrumen Penelitian .....	29
3.5 Validitas .....	32
<b>3.5.1 Validitas Skala <i>Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)</i></b> .....	32
<b>3.5.2 Validitas Skala <i>Resilience Quotient (RQ Test)</i></b> .....	33
3.6 Reliabilitas .....	35
<b>3.6.1 Reliabilitas Skala <i>Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)</i></b> .....	35
<b>3.6.2 Reliabilitas Skala <i>Resilience Quotient (RQ Test)</i></b> .....	35
3.7 Analisis Data yang Digunakan .....	35
<b>3.7.1 Analisis Deskriptif</b> .....	36
<b>3.7.2 Analisis Inferensial</b> .....	37
BAB IV PEMBAHASAN .....	41
4.1 Gambaran Umum Subjek .....	41
<b>4.1.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin</b> .....	41
<b>4.1.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia</b> .....	41
<b>4.1.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili</b> .....	43
<b>4.1.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Kompetisi Karate</b> .....	43
<b>4.1.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pertandingan yang pernah diikuti dalam 6 bulan terakhir</b> .....	44
4.2 Hasil .....	45
<b>4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi Kecemasan</b> .....	45
<b>4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi Resiliensi</b> .....	46
4.3 Analisis Inferensial .....	46
<b>4.3.2 Uji Homogenitas</b> .....	48

<b>4.3.3 Uji Linearitas</b> .....	<u>48</u>
<b>4.3.5 Uji Homoskedasitas</b> .....	<u>48</u>
4.4 Uji Hipotesis.....	<u>49</u>
4.4.1 Hasil Uji Korelasi.....	<u>49</u>
4.5 Uji Tambahan .....	<u>50</u>
<b>4.5.1 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Resiliensi dengan Kecamatan</b> ..	<u>50</u>
4.6 Pembahasan .....	<u>53</u>
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	<u>57</u>
5.1 Kesimpulan.....	<u>57</u>
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	<u>57</u>
5.3 Saran .....	<u>58</u>
<b>5.3.1 Saran Praktis</b> .....	<u>58</u>
<b>5.3.2 Saran Teoritis</b> .....	<u>59</u>
DAFTAR PUSTAKA .....	<u>60</u>
LAMPIRAN.....	<u>63</u>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3. 1 Blueprint Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)	30
Tabel 3. 2 Blueprint Resilience Quotient (RQ Test) .....	31
Tabel 3. 3 Model Fit Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) .....	32
Tabel 3. 4 Item Valid Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) .....	32
Tabel 3. 5 Model Fit Resilience Quotient (RQ Test).....	33
Tabel 3. 6 Item Valid Resilience Quotient (RQ Test).....	34
Tabel 3. 7 Reliabilitas Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) .....	35
Tabel 3. 8 Reliabilitas Resilience Quotient (RQ Test) .....	35
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia.....	41
Tabel 4. 3 Frekuensi Domilisi .....	43
Tabel 4. 4 Frekuensi Kompetisi Karate.....	43
Tabel 4. 5 Frekuensi Pertandingan dalam 6 Bulan Terakhir .....	44
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Kecemasan .....	45
Tabel 4. 7 Kategori Hipotetik Kecemasan .....	45
Tabel 4. 8 Analisis Deskripsif Reliensi .....	46
Tabel 4. 9 Kategorisasi Hipotetik Resiliensi .....	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	47
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas .....	48
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas .....	48
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Martiks Antara Dimensi Resiliensi dengan Kecemasan....	50

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	25
Gambar 4.1 Hasil Uji Homoskedastis .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biografi Penulis .....	63
Lampiran 2 Daftar Item Alat Ukur .....	64
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	72
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian .....	76



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA