

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN



Nama :
Kelurahan :
Usia :
Jenis kelamin : P / L

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Perkenalkan Ayu Fitriani, mahasiswa program studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Saat ini sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir dengan judul **“Pengaruh Strategi Koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu”**. Penelitian ini akan menguji hipotesis yang disajikan dalam daftar pertanyaan terlampir.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam pengisian kuesioner ini adalah :

- Mahasiswa aktif yang menyandang status atlet
- Mahasiswa atlet yang aktif dalam akademik dan kejuaraan
- Mahasiswa atlet yang berstatus warga negara indonesia

Pengisian kuesioner akan memakan waktu sekitar 10-15 menit.. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan keadaan anda. Perlu diingat bahwa jawaban yang anda pilih semua bersifat **benar** dan hasil jawaban dari responden bersifat rahasia.

Terimakasih.

Ayu Fitriani

STRATEGI KOPING

1. Saya selalu merencanakan langkah-langkah yang jelas untuk mengatasi masalah yang sulit, sehingga saya merasa lebih siap dan percaya diri.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

2. Saya selalu membuat rencana yang jelas untuk membagi waktu antara latihan dan tugas akademik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

3. Dengan perencanaan yang baik, saya merasa lebih siap menghadapi kejuaraan dan menyelesaikan tugas-tugas saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

4. Saya sering merasa kewalahan dan tidak tahu bagaimana cara merencanakan waktu saya antara kejuaraan dan tugas kampus, sehingga saya tidak dapat memaksimalkan keduanya .

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

5. Saya sering kali gagal mengikuti rencana yang telah saya buat, yang membuat saya semakin tertekan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

6. Perencanaan yang saya lakukan tidak selalu efektif dalam membantu saya mengatasi tekanan dari kejuaraan dan tugas kampus

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

7. Dengan mengurangi keterlibatan dalam kegiatan yang tidak menguntungkan, saya dapat memberikan perhatian lebih pada persiapan kejuaraan dan menyelesaikan tugas kampus

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

8. Saya mampu membatasi aktivitas sosial untuk memastikan bahwa saya dapat fokus pada latihan dan tugas kampus.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

9. Pembatasan aktivitas membantu saya untuk menghindari gangguan dan tetap pada jalur yang benar.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

10. Pembatasan aktivitas yang saya lakukan kadang membuat saya merasa terasing dari teman-teman, yang bisa menambah rasa stres.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

11. Pembatasan yang saya lakukan membuat saya kehilangan peluang untuk bersenang-senang dan bersosialisasi.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

12. Saya merasa bahwa terlalu banyak membatasi aktivitas justru menambah beban mental saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

13. Saya tahu kapan waktu yang tepat untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, agar saya bisa mendapatkan hasil yang lebih baik sebelum mengambil keputusan

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

14. Saya sering menunda tugas yang tidak mendesak hingga saya memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikannya dengan baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

15. Saya merasa bahwa penundaan yang terencana membantu saya mengurangi tekanan

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

16. Sering kali saya menunda menyelesaikan tugas karena fokus pada latihan, yang menyebabkan saya terburu-buru dan menghasilkan pekerjaan yang kurang baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

17. Saya sering menunda tugas kampus hingga detik terakhir, yang membuat saya merasa panik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

18. Saya merasa bersalah karena menunda tugas yang seharusnya sudah saya selesaikan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

19. Saya merasa nyaman untuk mencari dukungan dari teman atau keluarga ketika menghadapi masalah, yang membantu saya merasa lebih tenang .

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

20. Dukungan sosial membantu saya merasa lebih tenang dan termotivasi untuk menghadapi tantangan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

21. Saya percaya bahwa berbagi perasaan dengan orang lain dapat membantu saya menemukan solusi yang lebih baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

22. Saya jarang mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi masalah, karena merasa malu atau takut dianggap lemah

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

23. Meskipun saya mencari dukungan, saya merasa bahwa orang lain tidak selalu memahami situasi saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

24. Pencarian dukungan sosial terkadang membuat saya merasa lebih tertekan jika respons yang saya terima tidak sesuai harapan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

25. Ketika menghadapi tekanan dari tugas kampus dan kejuaraan, saya kadang-kadang memilih untuk beristirahat sejenak agar bisa mengelola emosi saya dengan lebih baik

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

26. Saya merasa bahwa mengalihkan perhatian ke latihan atau aktivitas lain membantu saya meredakan stres dan menjaga semangat saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

27. Dengan menghindari masalah yang tidak bisa saya kendalikan, saya merasa lebih tenang dan dapat tetap berprestasi.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

28. Menghindari masalah sering kali membuat saya merasa tidak siap menghadapi tantangan yang sebenarnya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

29. Saya menyadari bahwa menghindari masalah tidak menyelesaikan apa pun dan bisa menambah beban di kemudian hari.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

30. Ketika saya menghindari masalah, saya merasa semakin tertekan dan bingung tentang langkah yang harus diambil

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

31. Ketika saya tidak dapat memenuhi ekspektasi baik di lapangan maupun di kampus, saya mengambil waktu untuk merenungkan kesalahan saya dan mencari cara untuk memperbaikinya

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

32. Ketika saya menyalahkan diri sendiri, saya termotivasi untuk berusaha lebih keras dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

33. Saya percaya bahwa refleksi diri melalui menyalahkan diri sendiri membantu saya menjadi lebih sadar akan kekurangan saya.

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sangat setuju | Setuju | Tidak setuju | Sangat Tidak Setuju |

34. Saya sering menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi masalah, yang membuat saya merasa tidak berharga dan putus asa

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sangat setuju | Setuju | Tidak setuju | Sangat Tidak Setuju |

35. Saya merasa terjebak dalam perasaan bersalah yang mengganggu konsentrasi saya dalam latihan dan studi.

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sangat setuju | Setuju | Tidak setuju | Sangat Tidak Setuju |

36. Menyalahkan diri sendiri sering kali membuat saya sulit untuk mengakui pencapaian yang telah saya raih.

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sangat setuju | Setuju | Tidak setuju | Sangat Tidak Setuju |

KECEMASAN

1. Ketegangan yang saya rasakan membantu saya untuk lebih fokus dan mempersiapkan diri dengan baik

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

2. Saya merasa mampu mengelola ketegangan saya saat harus menghadapi kejuaraan dan tugas kampus bersamaan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

3. Ketegangan yang saya rasakan justru memotivasi saya untuk memberikan yang terbaik dalam kedua hal tersebut.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

4. Saya merasa terjebak dalam ketegangan yang membuat saya tidak bisa berkonsentrasi untuk mengambil tindakan

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

5. Ketegangan yang saya alami sering kali membuat saya sulit berkonsentrasi pada studi dan latihan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

6. Ketegangan ini membuat saya merasa tidak siap untuk menghadapi kedua tantangan sekaligus

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

7. Rasa cemas saya kadang-kadang memberi saya motivasi untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik sebelum menghadapi situasi sulit

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

8. Perasaan cemas sebelum kejuaraan memberi saya dorongan untuk berlatih lebih keras dan mempersiapkan diri dengan lebih baik

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

9. Saya percaya bahwa sedikit kecemasan adalah hal yang wajar dan bisa meningkatkan performa saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

10. Cemas yang berlebihan sering kali membuat saya merasa kewalahan dan sulit untuk berbaur dalam situasi sosial

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

11. Saya merasa cemas tentang bagaimana waktu saya akan cukup untuk memenuhi semua tuntutan ini.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

12. Kecemasan yang saya rasakan membuat saya meragukan kemampuan saya untuk berhasil di kedua bidang.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

13. Khawatir tentang hasil mendorong saya untuk merencanakan dengan lebih matang dan mengambil langkah-langkah yang lain.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

14. Kekhawatiran saya tentang kejuaraan dan tugas kampus mendorong saya untuk lebih disiplin dalam manajemen waktu.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

15. Saya percaya bahwa kekhawatiran yang sehat dapat menjadi indikator bahwa saya peduli dengan hasil yang ingin dicapai.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

16. Saya sering merasa khawatir tentang bagaimana saya akan membagi waktu antara latihan dan menyelesaikan tugas, yang menambah beban pikiran saya

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

17. Saya khawatir bahwa tidak akan ada cukup waktu untuk menyelesaikan semua tugas dan latihan.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

18. Kekhawatiran saya sering kali membuat saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi tantangan yang ada.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

19. Rasa gugup yang saya alami membantu saya untuk tetap fokus dan berkomitmen pada persiapan saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

20. Gugup saat mempersiapkan diri di kejuaraan sering kali memberikan saya energi ekstra dan semangat untuk menunjukkan kemampuan terbaik saya

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

21. Saya merasa bahwa sedikit kegugupan dapat meningkatkan kinerja saya di lapangan dan di kelas.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

22. Ketika saya gugup, saya sering merasa bingung dan tidak mampu berpikir jernih

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

23. Gugup membuat saya merasa tidak percaya diri saat harus menunjukkan kemampuan terbaik saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

24. Rasa gugup ini sering kali membuat saya merasa tertekan dan tidak bisa menikmati kejuaraan atau studi saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

25. Ketika saya merasa ragu, saya cenderung mengevaluasi kembali keputusan saya, yang membantu saya membuat pilihan yang lebih baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

26. Rasa ragu kadang-kadang mendorong saya untuk mencari informasi tambahan dan memperbaiki keterampilan saya sebelum kompetisi atau tenggat waktu.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

27. Keraguan yang saya rasakan membuat saya lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan penting.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

28. Saya sering terjebak dalam keraguan yang membuat saya merasa tidak yakin akan kemampuan saya

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

29. Rasa ragu sering kali membuat saya merasa bingung dan tidak yakin tentang langkah yang harus diambil.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

30. Keraguan ini terkadang menghalangi saya untuk memberikan yang terbaik dalam kejuaraan atau menyelesaikan tugas.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

31. Ketakutan akan penilaian orang lain mendorong saya untuk berusaha lebih keras dalam latihan dan akademik, sehingga saya memberikan yang terbaik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

32. Saya percaya bahwa sedikit rasa takut akan penilaian negatif dapat memotivasi saya untuk tampil lebih baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

33. Saya sering menggunakan ketakutan ini sebagai pendorong untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik sebelum kompetisi atau ujian.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

34. Takut dinilai buruk sering kali membuat saya merasa cemas dan menghalangi saya untuk menunjukkan kemampuan saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

35. Saya sering merasa tertekan karena khawatir tentang pendapat orang lain, yang mengganggu kepercayaan diri saya.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

36. Ketakutan ini membuat saya ragu untuk mengambil risiko yang diperlukan untuk mencapai tujuan saya

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

37. Ketika saya merasa kurang percaya diri, saya berusaha untuk belajar dari pengalaman dan mencari masukan untuk memperbaiki diri.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

38. Ketika saya merasa kehilangan percaya diri, saya berusaha untuk lebih fokus pada proses belajar daripada hasil akhir.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

39. Saya melihat kehilangan percaya diri sebagai tanda bahwa saya perlu beradaptasi dan mencari cara baru untuk berkembang.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

40. Hilangnya percaya diri membuat saya merasa tidak kompeten dan enggan untuk mengambil risiko dalam situasi baru.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

41. Saya sering merasa terjebak dalam perasaan tidak percaya diri, yang menghalangi saya untuk berpartisipasi dalam kesempatan yang baik.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

42. Ketika saya kehilangan percaya diri, saya merasa cemas dan sulit untuk berkonsentrasi pada latihan atau tugas.

Sangat setuju Setuju Tidak setuju Sangat Tidak Setuju

LAMPIRAN 2

TABULASI DATA PENELITIAN

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|
| 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 110 | |
| 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 119 | |
| 20 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 94 | |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 119 | |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 123 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 93 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 122 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 97 | | |
| 26 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 109 | |
| 27 | 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 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 130 | |
| 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 119 | |
| 29 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 132 | | |
| 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 90 | | |

LAMPIRAN 3
HASIL OUTPUT SPSS

1. UJI INSTRUMEN

Scale: UJI VALIDITAS STRATEGI KOPING

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 30 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables

in the procedure.

2. UJI REALIBILITAS

Reliability Statistics

| Cronbach's | |
|------------|------------|
| Alpha | N of Items |
| ,927 | 36 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| X1 | 102,90 | 194,990 | ,252 | ,927 |
| X2 | 102,90 | 196,231 | ,159 | ,927 |
| X3 | 102,77 | 196,599 | ,122 | ,928 |
| X4 | 102,90 | 193,817 | ,261 | ,927 |
| X5 | 102,90 | 190,645 | ,453 | ,925 |
| X6 | 102,93 | 195,720 | ,204 | ,927 |
| X7 | 102,80 | 190,993 | ,528 | ,925 |
| X8 | 102,97 | 189,137 | ,515 | ,924 |
| X9 | 103,03 | 186,930 | ,571 | ,924 |
| X10 | 103,03 | 193,413 | ,284 | ,927 |
| X11 | 102,97 | 191,551 | ,375 | ,926 |
| X12 | 103,13 | 190,947 | ,316 | ,927 |
| X13 | 102,97 | 195,206 | ,215 | ,927 |
| X14 | 102,90 | 193,334 | ,327 | ,926 |
| X15 | 103,37 | 188,447 | ,518 | ,924 |
| X16 | 103,00 | 194,690 | ,310 | ,926 |
| X17 | 103,20 | 192,648 | ,296 | ,926 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|------|------|
| X18 | 103,30 | 194,700 | ,195 | ,927 |
| X19 | 103,43 | 187,151 | ,439 | ,925 |
| X20 | 103,33 | 182,575 | ,709 | ,922 |
| X21 | 103,50 | 184,466 | ,634 | ,923 |
| X22 | 103,47 | 179,568 | ,795 | ,921 |
| X23 | 103,50 | 183,017 | ,631 | ,923 |
| X24 | 103,40 | 181,766 | ,597 | ,923 |
| X25 | 103,50 | 176,534 | ,810 | ,920 |
| X26 | 103,67 | 177,333 | ,819 | ,920 |
| X27 | 103,73 | 175,789 | ,815 | ,920 |
| X28 | 103,53 | 178,602 | ,783 | ,921 |
| X29 | 103,80 | 183,683 | ,531 | ,924 |
| X30 | 103,37 | 181,964 | ,652 | ,923 |
| X31 | 103,60 | 184,317 | ,587 | ,923 |
| X32 | 103,87 | 186,257 | ,603 | ,923 |
| X33 | 103,80 | 190,372 | ,335 | ,926 |
| X34 | 103,47 | 190,395 | ,382 | ,926 |
| X35 | 103,63 | 191,689 | ,379 | ,926 |
| X36 | 103,60 | 186,593 | ,547 | ,924 |

Scale: UJI VALIDITAS KECEMASAN

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 30 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's

| Alpha | N of Items |
|-------|------------|
| ,945 | 42 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Y1 | 119,80 | 297,959 | ,493 | ,944 |
| Y2 | 119,57 | 300,668 | ,639 | ,944 |
| Y3 | 119,70 | 298,976 | ,552 | ,944 |
| Y4 | 119,63 | 296,516 | ,574 | ,944 |
| Y5 | 119,63 | 301,206 | ,452 | ,945 |
| Y6 | 119,60 | 304,524 | ,313 | ,945 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|-------|------|
| Y7 | 119,63 | 299,620 | ,528 | ,944 |
| Y8 | 119,63 | 302,723 | ,424 | ,945 |
| Y9 | 119,63 | 299,206 | ,500 | ,944 |
| Y10 | 119,73 | 295,857 | ,575 | ,944 |
| Y11 | 119,70 | 295,183 | ,549 | ,944 |
| Y12 | 119,67 | 302,368 | ,343 | ,945 |
| Y13 | 119,47 | 308,257 | ,141 | ,946 |
| Y14 | 119,53 | 305,223 | ,234 | ,946 |
| Y15 | 119,53 | 311,637 | -,043 | ,947 |
| Y16 | 119,80 | 304,648 | ,247 | ,946 |
| Y17 | 119,67 | 301,471 | ,354 | ,945 |
| Y18 | 119,57 | 301,013 | ,474 | ,945 |
| Y19 | 119,43 | 299,082 | ,634 | ,944 |
| Y20 | 119,50 | 305,707 | ,292 | ,945 |
| Y21 | 119,60 | 308,593 | ,109 | ,946 |
| Y22 | 119,80 | 289,683 | ,699 | ,943 |
| Y23 | 120,03 | 285,551 | ,766 | ,942 |
| Y24 | 119,90 | 288,645 | ,768 | ,942 |
| Y25 | 120,17 | 286,006 | ,800 | ,942 |
| Y26 | 120,03 | 286,102 | ,817 | ,942 |
| Y27 | 120,10 | 286,714 | ,749 | ,942 |
| Y28 | 119,87 | 293,223 | ,582 | ,944 |
| Y29 | 119,77 | 293,840 | ,515 | ,944 |
| Y30 | 119,73 | 291,306 | ,611 | ,944 |
| Y31 | 120,13 | 290,464 | ,683 | ,943 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|------|------|
| Y32 | 120,23 | 288,668 | ,741 | ,943 |
| Y33 | 120,10 | 290,645 | ,648 | ,943 |
| Y34 | 120,23 | 295,357 | ,567 | ,944 |
| Y35 | 120,10 | 294,162 | ,587 | ,944 |
| Y36 | 119,93 | 294,685 | ,606 | ,944 |
| Y37 | 120,00 | 292,552 | ,571 | ,944 |
| Y38 | 119,97 | 294,792 | ,557 | ,944 |
| Y39 | 119,97 | 294,792 | ,557 | ,944 |
| Y40 | 119,93 | 295,375 | ,516 | ,944 |
| Y41 | 120,00 | 299,931 | ,388 | ,945 |
| Y42 | 120,03 | 294,999 | ,509 | ,944 |

2. UJI ASUMSI DASAR

Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimu m | Maximu m |
|---|----|--------|-------------------|-------------|-------------|
| X | 30 | 106,23 | 14,093 | 77 | 132 |
| Y | 30 | 122,73 | 17,638 | 94 | 168 |

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

X Y

| N | | 30 | 30 |
|----------------------------------|-----------|--------|--------|
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 106,23 | 122,73 |
| | Std. | 14,093 | 17,638 |
| | Deviation | | |

| | | | | |
|------------------------|---------|----------|---------------------|-------------------|
| Most | Extreme | Absolute | ,118 | ,149 |
| Differences | | Positive | ,110 | ,149 |
| | | Negative | -,118 | -,090 |
| Test Statistic | | | ,118 | ,149 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | | ,200 ^{c,d} | ,089 ^c |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

2. UJI HIPOTESIS

UJI REGRESI SEDERHANA

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables | Variables | Method |
|-------|----------------------------|-----------|--------|
| | Entered | Removed | |
| 1 | KECEMASA N ^b | . | Enter |

- a. Dependent Variable: STRATEGI KOPING
- b. All requested variables entered

Model Summary^b

| Model | R | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|-------------|
| | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. Change |
| 1 | ,866 ^a | ,749 | 7,184 | ,749 | 83,599 | 1 | 28 | ,000 |

- a. Predictors: (Constant), KECEMASAN
- b. Dependent Variable: STRATEGI KOPING

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1 | Regression | 4314,346 | 1 | 4314,346 | 83,599 | ,000 ^b |
| | Residual | 1445,020 | 28 | 51,608 | | |
| | Total | 5759,367 | 29 | | | |

a. Dependent Variable: STRATEGI KOPING

b. Predictors: (Constant), KECEMASAN

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 21,360 | 9,375 | | 2,278 | ,031 |
| | KECEMASAN | ,692 | ,076 | ,866 | 9,143 | ,000 |

a. Dependent Variable: STRATEGI KOPING

LAMPIRAN 4
TANGKAPA LAYAR
HASIL SURVEI GOOGLE FORM

Instrumen Penelitian untuk Mah

Pertanyaan Jawaban Setelan Kirim

Bagian 1 dari 2

Instrumen Penelitian untuk Mahasiswa Atlet

Bismillahirrahmanirrahim.
Assalamuallaikum Wr.Wb

Salam sejahtera kepada rekan rekan mahasiwa atlet yang berbahagia,
Disini saya sedang menyebarkan berbagai pernyataan yang sering kalian hadapi sebagai mahasiswa atlet dalam akademis maupun non akademis yang sedang berlangsung.

Dengan rendah hati saya meminta bantuan teman-teman mahasiswa atlet untuk mengisi pernyataan yang telah tersedia, guna membantu saya dalam menyelesaikan tugas penelitian ini.

Bagi mahasiswa atlet yang telah mengisi saya ucapkan terimakasih banyak atas waktunya yang diluangkan.

Email *

Alamat email valid

Formulir ini mengumpulkan alamat email. [Ubah setelan](#)

NAMA *

Teks jawaban singkat

JENIS KELAMIN *

PRIA

WANITA

CABOR *

ATLETIK

ANGKAT BESI

ANGKAT BERAT

ANGGAR

BADMINTON

BASKET

BALAP SEPEDA

DAYUNG

FUTSAL

JUDO

KARATE

PENCAK SILAT

PANAHAN

QURASH

RENANG

SEPAK BOLA

SELAM

TENIS LAPANGAN

TENIS MEJA

TAKRAW

VOLI

Lainnya...



Pertanyaan

Jawaban

Setelan

FA Problem Focused Coping

| | SETUJU | SANGAT SETUJU | TIDAK SETUJU | SANGAT TIDAK SE... |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saya selalu meren... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya selalu memb... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dengan perencana... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dengan menguran... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya mampu mem... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pembatasan aktivi... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya tahu kapan w... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering menun... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa bahw... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa nyam... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dukungan sosial ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya percaya bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

FA Emotional Focused Coping

| | SETUJU | SANGAT SETUJU | TIDAK SETUJU | SANGAT TIDAK SE... |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ketika menghadap... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa bahw... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dengan menghind... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya tidak d... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya meny... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya percaya bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

FA State Anxiety

| | SETUJU | SANGAT SETUJU | TIDAK SETUJU | SANGAT TIDAK SE... |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ketegangan yang ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa mam... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketegangan yang ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasa cemas saya ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Perasaan cemas s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya percaya bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Khawatir tentang h... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kekhawatiran saya... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya percaya bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasa gugup yang s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gugup saat memp... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa bahw... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

FA Trait Anxiety

| | SETUJU | SANGAT SETUJU | TIDAK SETUJU | SANGAT TIDAK SE... |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ketika saya meras... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasa ragu kadang... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Keraguan yang say... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketakutan akan pe... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya percaya bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering meng... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya meras... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya meras... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa kehil... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut



Klik kirim / send



UF Problem Focused Coping *

| | SANGAT TIDAK SE... | TIDAK SETUJU | SETUJU | SANGAT SETUJU |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saya sering merasa... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering kali ga... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Perencanaan yang ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pembatasan aktivi... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pembatasan yang ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa bahw... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sering kali saya m... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering memun... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa bers... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya jarang menca... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meskipun saya me... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pencarian dukung... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

UF Emotional Focused Coping *

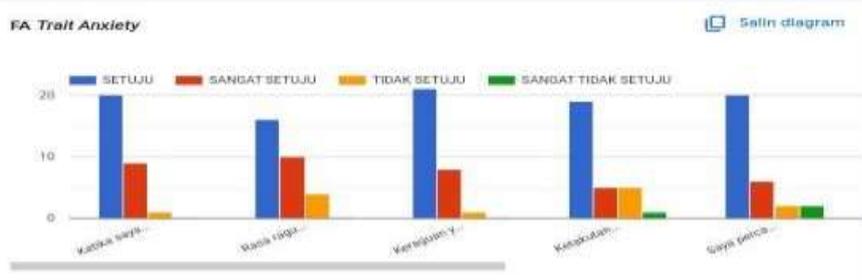
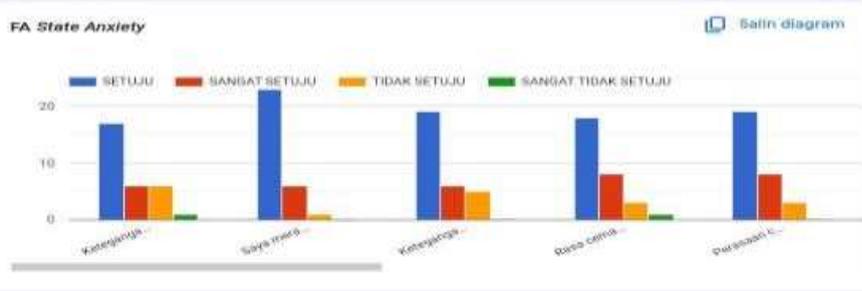
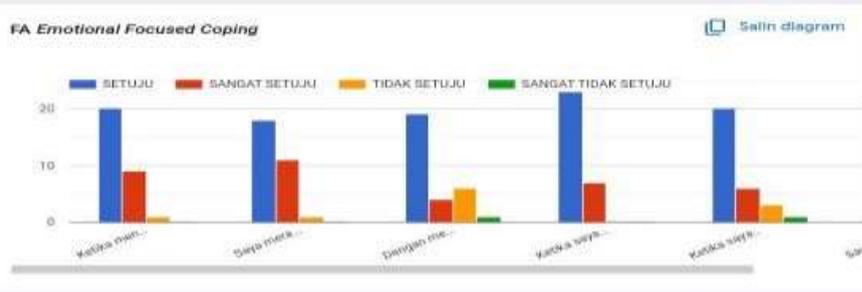
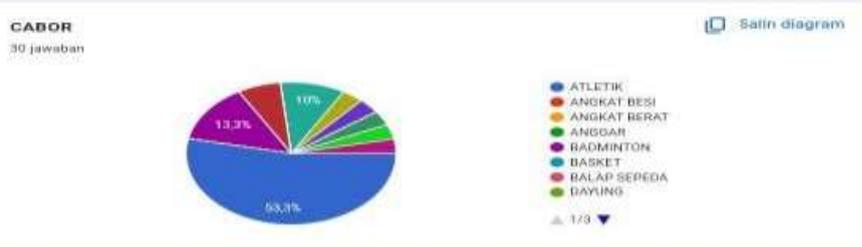
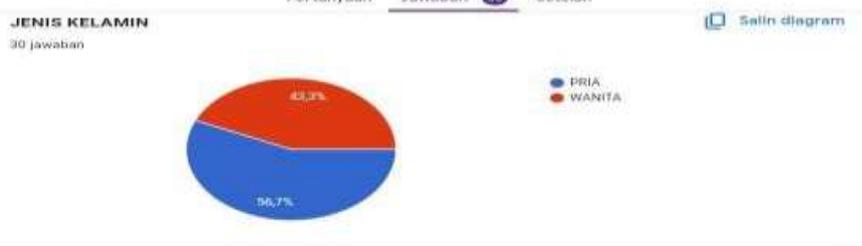
| | SANGAT TIDAK SE... | TIDAK SETUJU | SETUJU | SANGAT SETUJU |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Menghindari masa... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya menyadari ba... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya mengh... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering menya... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa terje... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Menyalahkan diri s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

UF State Anxiety *

| | SANGAT TIDAK SE... | TIDAK SETUJU | SETUJU | SANGAT SETUJU |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saya merasa terje... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketegangan yang ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketegangan ini me... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cemas yang berle... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya merasa cemas... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kecemasan yang s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering merasa... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya khawatir bah... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kekhawatiran saya... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya gugup... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gugup membuat s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasa gugup ini seri... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

UF Trait Anxiety *

| | SANGAT TIDAK SE... | TIDAK SETUJU | SETUJU | SANGAT SETUJU |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saya sering terjeba... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasa ragu sering k... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Keraguan ini terka... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Takut dinilai buruk ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering merasa... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketakutan ini mem... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hilangnys percaya... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya sering merasa... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ketika saya kehla... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

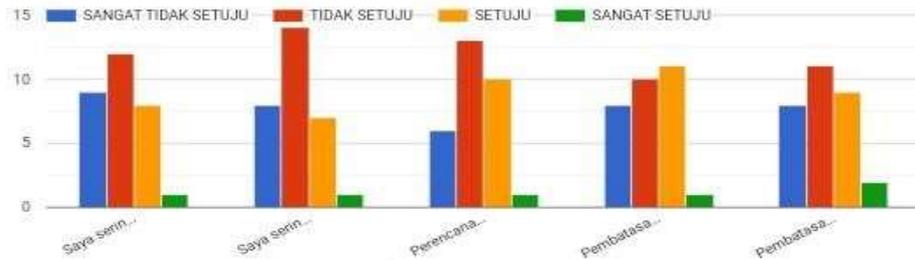




BERTAHAN SEDIKIT LAGI YAA, KAMU AKAN SAMPAI TUJUAN :))

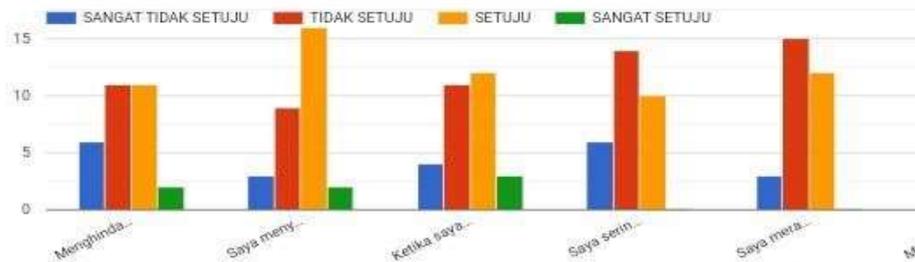
UF Problem Focused Coping

Salin diagram



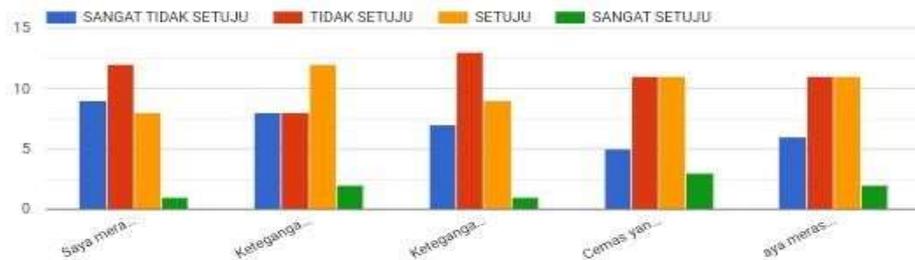
UF Emotional Focused Coping

Salin diagram



UF State Anxiety

Salin diagram



UF Trait Anxiety

Salin diagram

