

ABSTRAK

Nama : Juandita Widowianti Permono
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas YARSI
Judul Skripsi : **“Hubungan Olahraga dengan Regulasi Emosi Pada Taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK) dan Tinjauannya dalam Islam”**

Taruna/i sebagai siswa pada Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK) dihadapkan pada berbagai macam tuntutan, baik akademik maupun non akademik. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat memicu stres pada taruna/i. Salah satu respon yang dihasilkan oleh stres yaitu respon emosional. Respon emosi dari stres tersebut perlu ditangani agar tidak memberikan efek yang lebih besar kepada para taruna/i. Oleh karena itu, para taruna/i perlu meregulasi emosinya. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan taruna/i terkait upaya regulasi emosi dan juga yang menjadi karakteristik dari PTK yaitu aktivitas fisik berupa olahraga wajib. Dalam Islam dianjurkan melakukan olahraga dan meregulasi emosi agar terbentuk kesehatan batin serta ketenangan jiwa. Akan tetapi, tidak hanya dengan melakukan olahraga saja, Islam juga mengajarkan upaya lainnya untuk meregulasi emosi, seperti dengan senantiasa mengingat Allah melalui doa, dzikir, sholat, serta puasa wajib maupun sunah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat *Ar-Rad*, (13): 28: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan regulasi emosi pada taruna/i PTK. Sampel penelitian berjumlah 270 orang taruna/i yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur aktivitas fisik yang diadaptasi dari alat ukur *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* yang telah disesuaikan dengan kegiatan olahraga sampel penelitian, dan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan regulasi emosi *reappraisal* ($r=0,109$ dengan Sig. $0,074$, $p<0,05$) maupun supresi ($r=0,031$ dengan Sig. $0,612$, $p<0,05$).

Kata Kunci: Olahraga, Regulasi Emosi, Aktivitas Fisik, dan Stres

ABSTRACT

Name : Juandita Widowianti Permono
Faculty : Psikologi
University : Universitas YARSI
Tittle : “The relationship between exercise and emotion regulation on Cadets in Official College with The Review On Islam”

Cadets as students of the School of Services face many kinds of demands. The many demands they have may trigger both academic and non-academic stress. . Emotional respond of stress need to handled in order to its had effects on cadets. So, cadets need to regulate their emotion. One of an activities that can help emotion regulation and is one characteristic in cadets is exercise. In Islam, exercise and emotion regulation are recommended in order to have inner peace. Not only exercise but also Islam recommend that dzikir, shalat, and saum is one of way to regulation emotion. "Those who One of tbelieve, and whose hearts find satisfaction In the remembrance of Allah. for without doubt In the remembrance of Allah do hearts find satisfaction. The purpose of this study is to know if there any relation between exercise and emotion regulation on Cadets in Official College with The Review On Islam. Partisipant of this study are 270 cadets. Partisipant with sampling method Stratified Random Sampling. This study use International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) measurement for exercise and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) measurement for emotion regulation. Result of this study is there's no relationship between exercise and emotion regulation reappraisal ($r(270)= 0,109$ dengan Sig. 0,074, $p<0,05$) and emotion regulation suppression ($r(270)= 0,031$ dengan Sig. 0,612, $p<0,05$) on Cadets in Official College.

Keywords: exercise, emotion regulation, physical activity, stress