

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR RUMUS	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
1.3.1. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.2. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Landasan Teori	8
2.1.1. Definisi Regulasi Emosi	8
2.1.2. Aspek – aspek Regulasi Emosi.....	8
2.1.3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	9
2.1.4. Definisi <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.5. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.6. Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	11
2.2. Kerangka Berpikir	11
2.3. Hipotesis	12
BAB III METODE.....	13
3.1. Rancangan Penelitian	13
3.2. Populasi dan Sampel.....	13
3.2.1. Populasi Penelitian	13
3.2.2. Sampel Penelitian	13
3.2.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	14

3.3. Definisi Operasional Variabel	14
3.3.1. Regulasi Emosi	14
3.3.2. <i>Self Efficacy</i>	14
3.4. Teknik Pengumpulan Data	14
3.4.1. Tipe dan Skala Alat Ukur	14
3.4.2. Teknik Skoring	15
3.4.3. Kisi - kisi Alat Ukur	15
3.5. Uji Reabilitas dan Validitas	18
3.5.1. Uji Validitas.....	18
3.5.2. Uji Reliabilitas	20
3.6. Teknik Analisis Data	21
3.6.1. Frekuensi	21
3.6.2. Uji Normalitas	21
3.6.3. Hubungan antara Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i>	21
3.6.4. Kategorisasi Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i>	22
3.6.5. <i>Crosstab</i> Variabel dengan Data Penunjang	22
BAB IV HASIL	24
4.1. Data Hasil Penelitian	24
4.1.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	24
4.1.2. Hasil Uji Normalitas Data	24
4.1.3. Hasil Uji Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i>	24
4.1.4. Kategorisasi Regulasi Emosi	25
4.1.5. Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	25
4.1.6. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin	26
4.1.7. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan.....	26
4.1.8. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Latihan Fisik yang Dilakukan.....	27
4.1.9. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Usia.....	27
4.1.10. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	28
4.1.11. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	28
4.1.12. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari dari Latihan Fisik yang Dilakukan.....	29
4.1.13. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan.....	29
4.1.14. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Alasan Mendaki Gunung	30
BAB V PEMBAHASAN	31
5.1. Gambaran Umum Responden.....	31
5.1.1. Usia.....	31
5.1.2. Jenis Kelamin	31

5.1.3. Pendidikan Terakhir	32
5.1.4. Tempat Latihan Fisik yang Dilakukan	32
5.1.5. Latihan Mental yang Dilakukan	32
5.1.6. Alasan Mendaki Gunung	33
5.2. Pembahasan	33
BAB VI PENUTUP	42
6.1. Simpulan.....	42
6.2. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
DATA LAMPIRAN	