



**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN  
REGULASI DIRI DENGAN MOTIVASI BERLATIH PADA  
ATLET KARATE**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh**

YUNNANDA ANGGUN APRILIYANI

NIM: 2019 60 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN  
REGULASI DIRI DENGAN MOTIVASI BERLATIH PADA  
ATLET KARATE**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

YUNNANDA ANGGUN APRILIYANI

NIM: 2019 60 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal: 12 SEP 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan

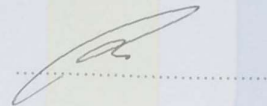


Iranul Huda Mahardayani, S.Psi, M.Psi

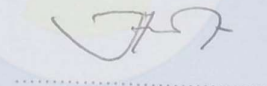
Dewan Penguji

Tanda Tangan

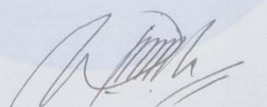
1. Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A



2. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.



3. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi.



**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN**  
**REGULASI DIRI DENGAN MOTIVASI BERLATIH PADA**  
**ATLET KARATE**

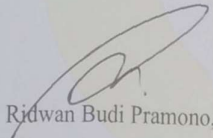
Yang diajukan oleh:

**YUNNANDA ANGGUN APRILIYANI**  
**NIM: 2019 60 004**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama

  
Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A

Tanggal 12 SEP 2023

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap rasa syukur, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri.
2. Bapak Budiyanto dan ibu Siti Umayah serta segenap keluarga yang senantiasa secara penuh memberikan dukungan dan mendo'akan tanpa henti untuk kebaikan penulis.
3. Bapak-Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang saya hormati.
4. Teman-teman yang selalu membantu dan memberikan dukungan.
5. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
6. Orang-orang yang selalu bertanya kapan saya lulus dan mendo'akan saya untuk segera lulus.

## MOTO

“It’s ok to slow down but don’t stop”.

~Yunnanda

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah [2] ayat 216).

“Don't compare yourself too much with others, because some days everyone will shine in their own way. Just focus on your strengths and be a better person day by day”.

~Yunnanda

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-NYA, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Berikut limpahan rahmat dan karunia Allah SWT kepada penulis, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Regulasi Diri dengan Motivasi Berlatih pada Atlet Karate” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Bapak-Ibu wakil dekan, ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A, Bapak Mohammad Khasan, S.Psi, M.Si, dan Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog .
3. Bapak Ridwan Budi Pramono, S.Psi. M.A selaku pembimbing yang telah bersabar dalam menghadapi saya dan memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, saran, pengarahan, serta waktu yang diberikan kepada penulis.
4. Bapak Muji Syukur S.Psi, telah bersedia untuk membantu penulis dalam pengecekan turnitin

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah banyak memberikan ilmu, pengalaman, tauladan yang baik, dan motivasi kepada saya selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi.
6. Bapak-Ibu tata usaha yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam proses administrasi.
7. Bapak Budiyanto dan Ibu Siti Umayah beserta semua keluarga yang sudah mendukung, mendo'akan, menyayangi serta memberikan arahan kepada saya.
8. Kepada Erfira Khoiriyah, Fauziah Noor Khalifah, Mbak Fella Rohadhatul Aisy, Fernanda Nicho Triardhitya, Mega Maudina Rusanti, Dinda Puspita Anggraeni, Mbak Cintya Ratnaning Tyas, dan Eka Bachtiar terima kasih banyak untuk bantuan, dukungan, motivasi, kebersamaan, dan kebahagiaan selama bersama. Terima kasih banyak kepada kalian karena telah memberi warna yang indah pada kisah perkuliahan ini.
9. Teman-teman kelas A Angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta momen yang tak terlupakan selama perkuliahan.
10. Kepada Elsa Ifana Aulia, terima kasih untuk dukungan dan do'anya.
11. Nacho yang sudah memberikan kebahagiaan dan membangkitkan suasana hati.
12. Terimakasih untuk semua pihak yang telah membantu dan mendukung kelancaran dalam penelitian ini.
13. Terima kasih banyak saya ucapkan untuk semua pihak yang tidak bisa saya ungkapkan satu persatu.



Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua yang telah mendukung proses berjalannya pembuatan skripsi saya. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan berlebih dari Allah. SWT. Semoga karya sederhana ini menjadi hal yang bermanfaat untuk segenap civitas akademika, khususnya untuk Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari jika penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca sangatlah penulis harapkan dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak dan penelitian-penelitian selanjutnya.

Kudus, 8 Agustus 2023

Penulis

Yunnanda Anggun Apriliyani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPEL DEPAN</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>MOTO</b> .....	vi
<b>PRAKATA</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>ABSTRACT</b> .....	xvii
<b>ABSTRAK</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	12
C. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Motivasi .....	14
1. Definisi Motivasi .....	14
2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Motivasi .....	15
3. Aspek-Aspek Motivasi .....	21
B. Perbandingan Sosial .....	22
1. Definisi Perbandingan Sosial .....	22
2. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial .....	23
C. Regulasi Diri .....	26
1. Definisi Regulasi Diri .....	26
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	27

D. Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Motivasi Pada Atlet Karate .....	32
E. Hipotesis Penelitian.....	34
1. Hipotesis Mayor.....	34
2. Hipotesis Minor .....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
1. Motivasi.....	36
2. Perbandingan Sosial .....	36
3. Regulasi Diri .....	37
C. Partisipan Penelitian.....	38
1. Populasi Penelitian .....	38
2. Sampel Penelitian.....	38
D. Metode Pengumpulan Data .....	41
1. Skala Perbandingan Sosial .....	42
2. Skala Regulasi Diri .....	43
3. Skala Motivasi Berlatih.....	43
E. Validitas .....	44
F. Uji Coba Aitem .....	45
G. Reliabilitas.....	46
H. Metode Analisis Data.....	47

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	49
1. Orientasi Kacah .....	49
2. Persiapan Penelitian.....	50
B. Pelaksanaan Penelitian.....	60
1. Hari dan Tanggal Pelaksanaan Pengambilan Data .....	60
2. Prosedur Pelaksanaan dan Kondisi Partisipan Penelitian.....	60
C. Hasil Penelitian .....	61
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	61

2. Deskripsi Data Penelitian .....	63
3. Uji Asumsi.....	63
4. Uji Hipotesis.....	66
5. Kategorisasi Standart Deviasi.....	68
D. Pembahasan.....	69
<b>BAB V PENUTUP</b>	
1. Kesimpulan .....	75
2. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	



## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1	Tabel Penjelasan Penilaian Skala Likert .....	42
TABEL 3.2	Blue Print Skala Perbandingan Sosial .....	42
TABEL 3.3	Blue Print Skala Regulasi Diri.....	43
TABEL 3.4	Blue Print Skala Motivasi Berlatih.....	44
TABEL 3.5	Kriteria Indeks Validitas Isi Aiken.....	45
TABEL 4.1	Blue Print Skala Perbandingan Sosial .....	51
TABEL 4.2	Blue Print Skala Regulasi Diri.....	52
TABEL 4.3	Blue Print Skala Motivasi Berlatih.....	52
TABEL 4.4	Jadwal Pelaksanaan Uji validitas Isi.....	53
TABEL 4.5	Hasil Validitas Isi Skala Perbandingan Sosial.....	53
TABEL 4.6	Hasil Validitas Isi Skala Regulasi Diri .....	54
TABEL 4.7	Hasil Validitas Isi Skala Motivasi Berlatih .....	54
TABEL 4.8	Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial.....	56
TABEL 4.9	Sebaran Aitem Skala Regulasi diri.....	57
TABEL 4.10	Sebaran Aitem Skala Motivasi Berlatih .....	58
TABEL 4.11	Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	62
TABEL 4.12	Deskripsi Data Berdasarkan Usia.....	62
TABEL 4.13	Tabel Kategorisasi Usia .....	63
TABEL 4.14	Tabel Descriptive Statistik .....	63
TABEL 4.15	Tabel Uji Normalitas.....	64
TABEL 4.16	Tabel Hasil Uji Linieritas antara Perbandingan Sosial dengan Motivasi Berlatih.....	65
TABEL 4.17	Tabel Hasil Uji Linieritas antara Regulasi Diri dengan Motivasi Berlatih .....	65
TABEL 4.18	Tabel Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	66
TABEL 4.19	Tabel Hasil Analisis Korelasi Perbandingan Sosial dengan Motivasi Berlatih.....	67
TABEL 4.20	Tabel Hasil Analisis Korelasi Regulasi Diri dengan Motivasi Berlatih.....	68
TABEL 4.21	Tabel Hasil Perhitungan Kategorisasi Standart Deviasi .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Penelitian Uji Coba Aitem A1- Skala Penelitian Variabel Motivasi Berlatih A2- Skala Penelitian Variabel Perbandingan Sosial A3- Skala Penelitian Variabel Regulasi Diri
Lampiran B	Data Kasar Uji Coba Aitem B1-Data Kasar Variabel Motivasi Berlatih B2-Data Kasar Variabel Perbandingan Sosial B3-Data Kasar Variabel Regulasi Diri
Lampiran C	Penilaian Validitas C1- Penilaian Validitas Isi Expert Judgment Rater 1 C2- Penilaian Validitas Isi Expert Judgment Rater 2 C3- Penilaian Validitas Isi Expert Judgment Rater 3
Lampiran D	Perhitungan Validitas Isi D1- Perhitungan Validitas Isi Motivasi berlatih D2- Perhitungan Validitas Isi Regulasi Diri D3- Perhitungan Validitas Isi Perbandingan Sosial
Lampiran E	Uji Reliabilitas E1- Uji Reliabilitas Motivasi Berlatih E2- Uji Reliabilitas Perbandingan Sosial E3- Uji Reliabilitas Regulasi Diri
Lampiran F	Skala Penelitian Final F1- Skala Penelitian Final Motivasi berlatih

	F2- Skala Penelitian Final Perbandingan Sosial
	F3- Skala Penelitian Final Regulasi Diri
Lampiran G	Data Kasar Skala Penelitian Final
	G1- Data Kasar Variabel Motivasi Berlatih
	G2- Data Kasar Variabel Perbandingan Sosial
	G3- Data Kasar Variabel Regulasi Diri
Lampiran H	Data Total Skala Penelitian
Lampiran I	Uji Asumsi
	I1- Uji Normalitas
	I2- Uji Linieritas
Lampiran J	Uji Hipotesis
	J1- Uji Analisis Regresi Hipotesis Mayor
	J2- Uji Product Moment Hipotesis Minor
Lampiran K	Kategorisasi Standart Deviasi
	K1- Kategorisasi Standart Deviasi Motivasi Berlatih
	K2- Kategorisasi Standart Deviasi Perbandingan Sosial
	K3- Kategorisasi Standart Deviasi Regulasi Diri
Lampiran L	Perhitungan Sumbangan Efektif.
Lampiran M	Form A dan Form B
Lampiran N	Screening Judul Skripsi
Lampiran O	Screening Turnitin