

**PENGARUH INTESITAS OLAHRAGA JOGGING
TERHADAP EMOSI POSITIF DAN NEGATIF PADA DEWASA
AWAL**



Oleh

Muhammad Fatah Noor Fadjar

1801618174

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

Pengaruh Intesitas Olahraga Jogging terhadap Emosi Postif dan Negatif pada Dewasa
Awal

Nama Mahasiswa : Muhammad Fatah Noor Fadjar
NIM : 1801618174
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 07 Februari 2022

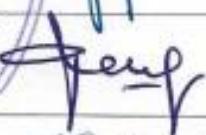
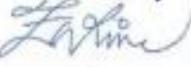
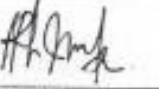
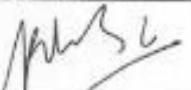
Pembimbing I


Herdiyan Maulana, Ph.D
NIP. 198212302009121003

Pembimbing II


Adhissa Qonita, M.Psi
NIP. 199211032020122016

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M. Si. (Penanggungjawab)*		20 feb 22
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 feb 22
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi. (Anggota)****		22 Februari 2022
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. (Anggota)		22 Februari 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Fatah Noor Fadjar

NIM : 1801618174

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul

“Pengaruh Intesitas Olahraga Jogging terhadap Emosi Positif dan Negatif pada Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober sampai dengan bulan Januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 27 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Muhammad Fatah Noor Fadjar)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKIRPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fatah Noor Fadjar
NIM : 1801618174
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Intesitas Olahraga Jogging terhadap Emosi Positif dan Negatif pada Dewasa Awal

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 Januari 2022

Yang menyatakan



(Muhammad Fatah Noor Fadjar)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: jib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fatah Noor Fadjar
NIM : 1801618174
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : m.fatahnoorfadjar@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Intesitas Olahraga Jogging Terhadap Emosi Positif Dan Negatif Pada Dewasa Awal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Maret 2022

Penulis

(Muhammad Fatah Noor Fadjar)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Lama hidup banyak dirasa, jauh berjalan banyak dilihat. Sehebat hebat hidup,
sebatas makan pakai. Habis dimakan, lapuk dipakai

-UAS-

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk Mamah, Ayah dan Kaka saya, yang telah
merawat, mendidik, dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang.



MUHAMMAD FATAH NOOR FADJAR

**PENAGRUH INTESITAS OLAHRAGA JOGGING TERHADAP EMOSI
POSITIF DAN NEGATIF PADA DEWASA AWAL**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta, 2022.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu tentang pengaruh intesitas olahraga jogging terhadap emosi positif dan negatif pada dewasa awal. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 68 orang dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan yang melakukan kegiatan olahraga jogging minimal 1 kali dalam seminggu. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule*) yang dikembangkan oleh Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988) dan diadopsi kedalam penelitian ini. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisa multivariante. Hasil dari analisis data instrumen PANAS pada afek negatif dan positif menunjukkan hasil $\text{sig} < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh intesitas olahraga jogging terhadap peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif pada dewasa awal.

Kata kunci: Dewasa Awal, Jogging, Intesitas, Olahraga, Emosi Positif, Emosi Negatif.

MUHAMMAD FATAH NOOR FADJAR

**PENAGRUH INTESITAS OLAHRAGA JOGGING TERHADAP EMOSI
POSITIF DAN NEGATIF PADA DEWASA AWAL**

Thesis

Jakarta: Psychology Major, Faculty of Educational Psychology State
University of Jakarta, 2022

ABSTRACT

This study was conducted to find out about the effect of jogging exercise intensity on positive and negative emotions in early adulthood. This study also compared the intensity of jogging as seen by the frequency and duration of positive and negative emotions. This type of research is quantitative. The subjects in this study were 68 early adults, both male and female, who did jogging. The measuring instrument used in this study is PANAS (The Positive and Negative Affect schedule) which was developed by Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Hypothesis testing in this study used multivariate analysis. The results of the analysis of the PANAS instrument data on negative and positive affect showed sig < 0.05, which indicated that there was an influence and difference between the frequency and duration of jogging on positive and negative emotions in early adulthood.

Keywords

Early Adulthood, Jogging, Intensity, Positive Emotions, Negative Emotions.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya Penulis diberikan kemudahan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Intesitas Olahraga Jogging terhadap Emosi Positif dan Negatif pada Dewasa Awal”. Penyusunan skripsi ini, tidak sedikit memiliki hambatan dalam pelaksanaannya. Namun, Penulis menyadari bahwa kemudahan dan kelancaraan dalam menyelesaikannya didapatkan karena rahmat Allah SWT dan kuasaNya, serta bantuan, dan bimbingan dari orang-orang yang selalu memberikan semangat kepada Penulis. Maka dari itu, Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Gumgum Gumelar M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyanti Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr.phil Zarina Akbar M.Psi, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdiyan Maulana M.Si, selaku dosen pembimbing satu dan Mba Adhissa Qonita M.Psi, selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih atas bimbingan, pelajaran, ilmu, dan kesabaran dalam membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi hingga saat ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama masa studi Penulis.
8. Staff Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan dalam urusan administrasi selama masa studi Penulis.

9. Mamah, Ayah, kaka, dan adik saya yang menjadi penguat dan motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk doa, dukungan, serta kasih sayang yang telah kalian berikan kepada saya.
10. Peramatahati Dedo Putri yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama penulis menjalani masa studi
11. Bang Faridz, Bang Januar, Bang Fahmi, Kak Listya yang membantu dan mensupport selama menjalani masa studi
12. Agam W, Era Milleanto, Trihantoko Saputro, Farhan Irvansyah, Bustomi H, Rafif Lusandi, Fauziyah Erwika, Khansa Afifah, yang menjadi teman main, belajar, dan membantu juga sebagai tempat berkeluh kesah selama penulis menjalani masa studi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran supaya skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi pembaca dan orang-orang yang membutuhkan.

Jakarta, 27 Januari 2022

Penulis.

DAFTAR ISI

.....	ii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMPAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	5
Landasan Teori.....	5
2.1 Emosi Positif dan Negatif	5
2.1.1 Definisi Emosi.....	5
2.1.2 Fungsi Emosi.....	6
2.1.3 Emosi Positif	7
2.1.4 Emosi Negatif.....	8
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi Emosi	8
2.2 Intesitas Olahraga <i>Jogging</i>	9
2.2.1 Intesitas	9
2.2.2 Aspek-aspek Intesitas	10
2.2.3 Definisi Olahraga.....	10
2.2.4 Definisi <i>Jogging</i>	11
2.3 Dewasa Awal	12
2.3.1 Pengertian Masa Dewasa.....	12
2.3.2 Dewasa Awal.....	13
2.3.3 Perkembangan Masa Dewasa Awal	13
2.3.4 Hubungan Antar Variabel.....	14
2.4 Kerangka Berfikir.....	15
2.5 Hipotesis	17
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	17

BAB III	19
METODELOGI PENELITIAN.....	19
3.1 Tipe Penelitian	19
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel	19
3.2.1 Definisi Konseptual	19
3.2.2 Definisi Operasional	20
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.2.1 Populasi	20
3.2.2 Sampel.....	21
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.4.1 Instrumen Emosi Positif Dan Negatif	22
3.4.2 Instrumen Intesitas Olahraga <i>Jogging</i>	25
3.5 Uji Coba Instrumen	26
3.5.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	26
3.6 Analisa Data.....	30
3.6.1 Uji Statistik Deskriptif.....	30
3.6.2 Uji Normalitas	30
3.6.3 Uji Linearitas.....	30
3.6.4 Uji Homogenitas.....	30
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Gambaran Responden Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Usia	30
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	31
4.2 Prosedur Penelitian.....	31
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	31
4.2.2 Pelaksanaan	32
4.3 Hasil Analisa Data.....	33
4.3.1 Data Deskriptif Emosi Positif dan Negatif	33
4.3.2 Uji Normalitas	34
4.3.3 Uji Linearitas.....	35
4.3.4 Uji Homogenitas.....	38
4.3.1 Uji Hipotesis.....	39

4.4	Analisis Data Demografi	48
4.4.1	Tabulasi Silang Intesitas Olahraga <i>Jogging</i>	48
4.5	Pembahasan.....	50
BAB V		50
KESIMPULAN & SARAN		50
Daftar Pustaka.....		53



DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3. 1 Distribusi Item PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule)</i>	24
<i>Tabel 3. 2. Blue print instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule)</i>	24
<i>Tabel 3. 3.Instrumen Olahraga Jogging</i>	26
<i>Tabel 3. 4 Distribusi item PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule)</i> pada uji validitas	28
<i>Tabel 3. 5 Kategori Reliabilitas Guilford</i>	29
<i>Tabel 3. 6 Tabel uji reliabilitas pada instrumen PANAS afek positif</i>	29
<i>Tabel 3. 7 Tabel uji reliabilitas pada instrumen PANAS afek negatif</i>	29
<i>Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Usia</i>	30
<i>Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	31
<i>Tabel 4. 3 Data Deskriptif Emosi Positif</i>	33
<i>Tabel 4. 4 Data Deskriptif Emosi Negatif</i>	34
<i>Tabel 4. 5 Data Homogenitas Emosi Negatif dan Positif Terhadap Usia</i>	38
<i>Tabel 4. 6 Between Subject Factors Frekuensi</i>	40
<i>Tabel 4. 7 Multivariate Test Frekuensi</i>	40
<i>Tabel 4. 8 Test of Between Subject Effects Frekuensi</i>	41
<i>Tabel 4. 9 Post Hoc Test Frekuensi</i>	41
<i>Tabel 4. 10 Between Subject Factors Durasi</i>	45
<i>Tabel 4. 11 Multivariate Test Durasi</i>	45
<i>Tabel 4. 12 Test of Between Subject Effects Frekuensi</i>	45
<i>Tabel 4. 13 Post Hoc Test Durasi</i>	46
<i>Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Intesitas olahraga jogging berdasarkan Jenis Kelamin</i>	48
<i>Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Intesitas olahraga jogging berdasarkan Jenis Kelamin</i>	49
<i>Tabel 4. 16 Tabulasi Silang Intesitas olahraga jogging berdasarkan Jenis Kelamin</i>	49
<i>Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Intesitas olahraga jogging berdasarkan Usia</i>	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Frekuensi Olahraga <i>Jogging</i> Terhadap Emosi Negatif.....	44
Bagan 4. 2 Frekuensi Olahraga <i>Jogging</i> Terhadap Emosi Positif	44
Bagan 4. 3 Durasi Olahraga <i>Jogging</i> Terhadap Emosi Negatif.....	47
Bagan 4. 4 Durasi Olahraga <i>Jogging</i> Terhadap Emosi Positif.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	56
Lampiran 2 Expert Judgement.....	58
Lampiran 3 kegiatan penyebaran kusioner	62
Lampiran 4 Data Deskriptif <i>Two Way ANOVA</i>	67

