

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PEREMPUAN
DEWASA YANG MENJALANI *PHYSICAL
FITNESS* DI HAMZ GYM BENGKULU**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam**

OLEH :

**MEWA DWI UMMI BILHUDA
NIM 1911320008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2024/ 1445**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211 Telepon:
(0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736)51171-51172

Website : www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Mewa Dwi Umi Bilhuda dengan NIM
1911320008 yang berjudul “ Gambaran Regulasi Emosi Perempuan
Dewasa Yang Menjalani Physical Fitness Di Hamz Bengkulu ”. Program
Studi Bimbingan dan Konseling Islam(BKI) Jurusan Dakwah Fakultas
Ushulludin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sokarno(UINFAS) Bengkulu. Skripsi ini diperiksa dan diperbaiki sesuai
dengan saran pembimbing I dan II. Oleh karena itu, sudah layak diujikan
dalam sidang Munaqasyah/skrpsi Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah
UINFAS Bengkulu.

Bengkulu, Februari 2023

Pembimbing I

Dr. Asniti Karni, M.Pd. Kons.
NIP. 197203122000032003

Pembimbing II

Asti Hariyati, M.Pd.
NIP. 199108252023212050

Mengetahui,

An. Dekan FUAD
Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Wira Hadikusuma, M.S.I
NIP. 198601012011011012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211 Telepon
(0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736)51171-51172

Website : www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mewa Dwi Umi Bilhuda dengan NIM
1911320008 yang berjudul “ Gambaran Regulasi Emosi Perempuan

Dewasa Yang Menjalani Physical Fitness Di Hamz Bengkulu ”telah diuji
dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqosyah Jurusan Dakwah
Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati

Sukarno (UINFAS) Bengkulu pada,

Hari : kamis

Tanggal : 14 Desember 2023

Dinyatakan LULUS dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna
memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, Februari 2024

Dekan

Dr. Aan Supian, M.Ag

NIP. 196906151997031003

Tim Sidang Munaqosyah

Ketua

Dr. Asniti Karim, M.Pd. Kons.

NIP. 197203122000032003

Sekretaris

Asti Harwati, M.Pd.

NIP. 199108252023212050

Penguji I

Dr. Aan Supian, M.Ag

NIP.196906151997031003

Penguji II

Lailatul Badriah, S.Psi., MA

NIP.199109042019032008

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Yang Menjalani *Physical Fitness* Di Hamz Gym Bengkulu”.adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali atas arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar saya yang diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Februari 2024

Melalui tanda tangan saya



Mewa Dwi Cahya Alhuda

NIM: 1911320008

ABSTRAK

Nama Mewa Dwi Ummi Bilhuda, Nim 1911320008

Judul: “Gambaran Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Yang Menjalani *Physical Fitness* Di Hamz Gym Bengkulu”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani *Physical Fitness* di Hamz Gym Bengkulu. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional melalui *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*) dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian sebanyak 5 orang. Teknik analisis data menggunakan triangulasi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani konseling *Physical Fitness* cenderung memiliki pengaruh yang mampu menciptakan kegiatan positif serta menjadikan tubuh menjadi sehat

Keyword: *Physical Fitness*, Regulasi Emosi, Perempuan Dewasa

MOTTO

Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu adalah benar

(Q.S Ar-Rum : 60)

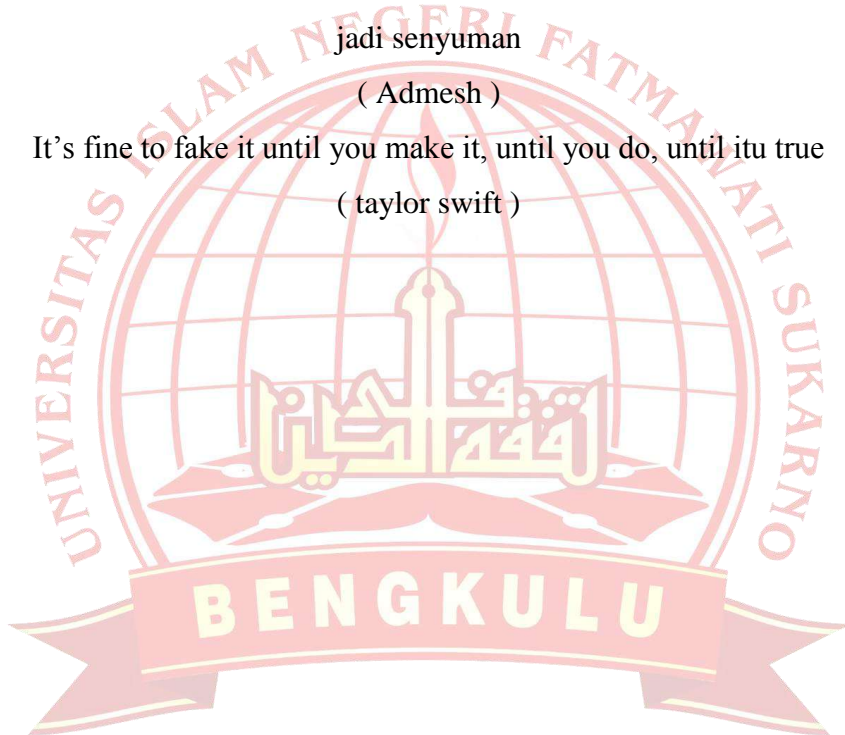
Bila esok nanti kau sudah lebih baik, jangan lupakan masa-masa
sulitmu, ceritakan kembali pada dunia cara mu mengubah keluh

jadi senyuman

(Admesh)

It's fine to fake it until you make it, until you do, until itu true

(taylor swift)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil 'alamin

Rasa syukur yang begitu dalam serta segenap usaha dan do'a meminta keridhoan sang ilahi penguasa alam semesta, skripsi yang berjudul: “Gambaran Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Yang Menjalani *Physical Fitness* Di Hamz Gym Bengkulu”, berhasil saya selesaikan dan karya ilmiah ini akan saya persembahkan kepada:

1. Tuhan semesta alam Allah SWT.
2. Tersayang dan terkasih kedua orang tua ku ayahanda yulian syahputra dan mama hakiki ikhlas, terimakasih atas kepercayaan yang telah di berikan atas izin merantau dari kalian serta pengorbanan, cinta, do'a motivasi, semangat, serta nasihat yang selalu di lontarkan.
3. Yang terkasih papa ku Alm, Sajianto Bagus guntoro semoga papa bangga dengan perjuangan anak bungsu mu, terimakasih selalu mendoakan.
4. Kepada kakak ku tersayang, Indah Permata Sari Ayu Gentani, adik-adik ku Ghrecia Monica Wijaya, Mahesvara Putra Pandu Wijaya, terimakasih selalu memberikan dorongan dan semangat sehingga bisa sampai di tahap ini semoga kalian selalu di berikan kesehatan
5. Dosen pembimbing skripsiku Ibu Dr. Asniti Karni, M.Pd.Kons selaku Dosen Pembimbing I, Ibu Asti Haryati,

M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dalam proses pembuatan skripsi ini.

6. Para Dosen Fakultas Ushuludin, Adab, Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu Yang Telah Memberikan Pengajaran Yang Baik Bagi Peneliti
7. Dosen pembimbing akademik Triyani Pujiastuti MA.Si yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam menempuh perkuliahan.
8. Sahabar sahabat tercinta, kurnia syari, andry pratama, janika pranata, yang telah berpartisipasi dalam pembuatan skripsi ini.
9. My favorite person Roven Dwilisha Gustio yang telah menyemangati dan membantu proses penyelesaian skripsi saya.
10. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
11. Civitas akademik universitas islam negeri fatmawati sukarno Bengkulu.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur selalu tercurahkan kepada Ilahi Rabbi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyusun skripsi ini dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Yang Menjalani *Physical Fitness* Di Hamz Gym Bengkulu”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr.KH. Zulkarnain, M.Pd, selaku Rektor UINFAS Bengkulu
2. Dr. Aan Supian, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuludin ,Adab Dan Dakwah UINFAS Bengkulu
3. Wira Hadi Kusuma, M,SI. Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah UINFAS Bengkulu.
4. Pebri Prandika Putra, M.Hum sebagai Sekretaris Jurusan Dakwah UINFAS Bengkulu.

5. Dilla Astarini M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konsling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
6. Triyani Pujiastuti MA.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang tidak bosan-bosan memberikan bimbingan serta arahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Dr. Asniti Karni, M.Pd.Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Asti Haryati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dalam proses pembuatan skripsi ini.
9. Dosen Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan ilmunya dengan penuh keikhlasan.
10. Dr.Aan Supian, M.Ag selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dalam proses perbaikan skripsi ini
11. Lailatul Badriyah,S,Psi.,MA selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dalam proses perbaikan skripsi ini
12. Seluruh Staf Akademik Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
13. Orang tua yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik

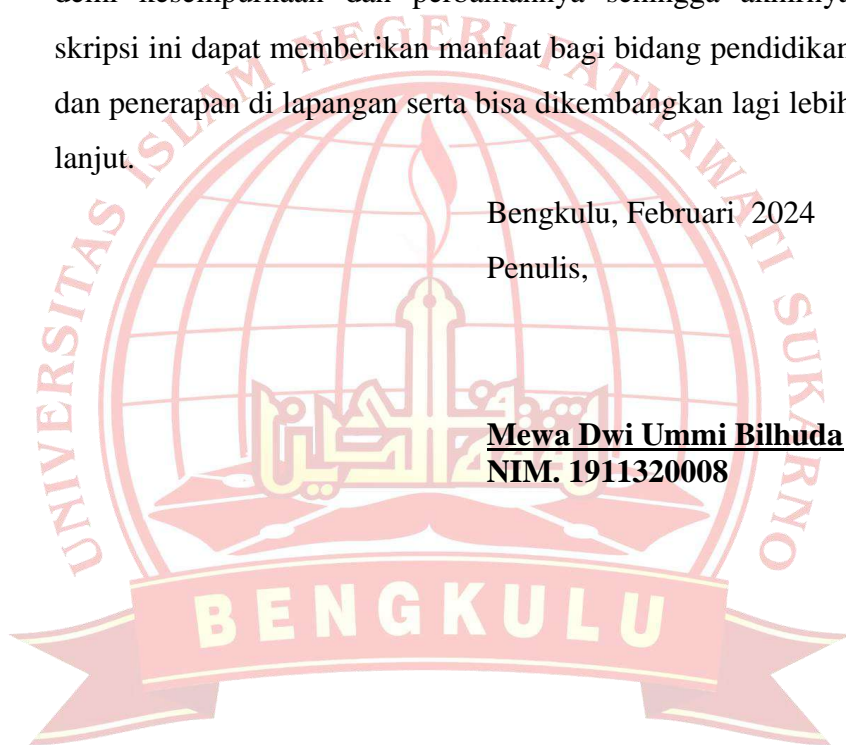
secara material maupun spiritual hingga terselesaikannya skripsi ini.

14. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bengkulu, Februari 2024

Penulis,

Mewa Dwi Ummi Bilhuda
NIM. 1911320008



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Kajian Penelitian Terdahulu	9
G. Sistematika Penulisan Skripsi	12
BAB II : KERANGKA TEORI.....	16
A. <i>Physical Fitness</i>	16
1. Pengertian <i>physicall fitness</i>	16
2. Manfaat <i>Physical Fitness</i>	19
3. Komponen <i>Physical Fitnes</i>	24
B. Regulasi Emosi.....	29
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	29
2. Faktor-faktor Regulasi Emosi	31

3. Strategi Regulasi Emosi	37
4. Proses dan Dampak Regulasi Emosi	40
C. Konseling Physical Fitness	42
BAB III : METODE PENELITIAN.....	53
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	55
C. Informan Penelitian.....	55
D. Sumber Data.....	57
E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Teknik Analisa Data.....	62
G. Teknik Keabsahan Data	65
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Gambaran Umum Hamz Gym Panorama Bengkulu.....	69
1. Sejarah Hamz Gym Panorama Bengkulu	69
2. Visi, Misi Hamz Gym Panorama Bengkulu	72
3. Manajemen Hamz Gym Panorama Bengkulu	73
4. Profil Informan	77
B. Hasil Penelitian.....	87
1. Aspek Strategi	87
2. Aspek Emosi Negatif	92
3. Aspek Kontrol Emosi	98
4. Aspek Respon Emosi	104
C. Konseling <i>Physical Fitness</i>	109
D. Pembahasan.....	118

BAB V PENUTUP	126
A. Kesimpulan	127
B. Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kelemahan dan kelebihan Hamz Gym Bengkulu	74
Tabel 4.2 Daftar Alat – alat yang tersedia di Hamz Gym Bengkulu....	75
Tabel 4.3 Profil informan member yang mengalami regulsi emosi	86
Tabel 4.4 Perubahan Regulasi Emosi	113

