

EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI FISIK TERHADAP KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana dalam Bidang Psikologi



Oleh:

KAYLA HENA MAJIDAH

41183507210028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efikasi Diri dan Konsep Diri Fisik terhadap Kecemasan pada
Atlet Pencak Silat

Penyusun : Kayla Hena Majidah

NPM : 41183507210028

Bekasi, 15 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Efikasi Diri dan Konsep Diri Fisik terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat

Dipersiapkan dan disusun oleh

Kayla Hena Majidah

41183507210028

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 15 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

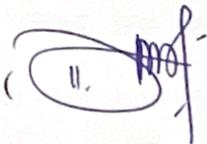
di Universitas Islam 45

pada tanggal: 15 Juli 2025

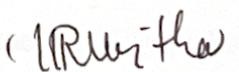


Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM.,
M.Si.

()

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

()

2. Luckv Purwantini, S.Psi., M.A.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kayla Hena Majidah

NPM : 41183507210028

Judul Skripsi : Efikasi Diri dan Konsep Diri Fisik terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 15 Juli 2025

Membuat Pernyataan,

Kayla Hena Majidah
41183507210028

EFIKASI DIRI ATLET DAN KONSEP DIRI FISIK ATLET TERHADAP KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT

Kayla Hena Majidah (kaylahena05@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between athletes' self-efficacy, physical self-concept, and anxiety among pencak silat athletes. The study involved 105 male and female AMS Fighter athletes aged 13 to 17 years. Data collection was conducted through interviews and questionnaires. Athletes' self-efficacy was measured using the Athlete Self-Efficacy Scale (ASES) developed by Calik Veli Kocak (2020), physical self-concept was measured using the Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) developed by Herbert W. Marsh et al. (2010), and anxiety was measured using the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) developed by Smith, Smoll, Gross, et al. (2006). The results of the study indicate a negative relationship between athletes' self-efficacy and anxiety, with a correlation coefficient of -0.501 and a significance level of 0.000 . Similarly, the relationship between physical self-concept and anxiety also showed a negative correlation, with a coefficient of -0.335 and a significance level of 0.000 . Furthermore, both self-efficacy and physical self-concept were found to have a significant simultaneous effect on anxiety among pencak silat athletes.

Keywords: *athlete self-efficacy, physical self-concept, anxiety*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri atlet, konsep diri fisik atlet dan kecemasan pada atlet pencak silat. Penelitian ini melibatkan 105 atlet AMS Fighter laki-laki dan perempuan berusia 13 - 17 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan kuesioner. Pengukuran Efikasi diri atlet menggunakan *Athlete Self Efficacy Scale (ASES)* yang dikembangkan oleh Calik Veli Kocak (2020), lalu konsep diri fisik menggunakan *Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)* yang dikembangkan oleh Herbert W. Marsh dkk (2010) dan kecemasan menggunakan alat ukur Sport Anxiety Scale – 2 (SAS-2) yang dikembangkan oleh Smith, Smoll, Gross, dkk (2006). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri atlet dan kecemasan. Besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $-0,501$ dengan taraf signifikansi $0,000$. lalu pada variabel konsep diri fisik atlet dan kecemasan menunjukkan hubungan negatif dengan besar koefisien korelasi $-0,335$ dengan taraf signifikansi $0,000$. Dan secara simultan variabel efikasi diri atlet dan konsep diri fisik atlet berpengaruh signifikan terhadap kecemasan pada atlet pencak silat.

Kata kunci: *efikasi diri atlet, konsep diri fisik atlet, kecemasan*

KATA PENGANTAR

Puji serta Syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta nikmat sehat yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul Efikasi diri atlet dan Konsep diri fisik atlet terhadap Kecemasan pada atlet pencak silat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sebagai penutup, skripsi yang telah disusun oleh peneliti dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak-pihak yang membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberi saran, masukan serta nasehat kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai selesai. Terimakasih atas segala bantuan dan perhatian yang telah diberikan kepada penulis.
2. Bapak dan ibu dewan penguji serta gelar akademiknya yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikolog yang telah memberikan banyak ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa studi.
6. Ka Andri Purnama yang telah memberikan izin serta memberikan banyak kemudahan kepada penulis dalam melakukan penelitian skripsi ini serta jajarannya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
7. Bunda dan Ayah yang selalu memberikan doa, dukungan, dan materil serta kasih sayang tanpa batas yang selalu menjadi motivasi serta semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Diri saya sendiri yang telah mampu bertahan dan berjuang untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena sudah kuat bertahan dan berjuang dari segala halangan yang telah dihadapi.

Bekasi, 06 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoretis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Kecemasan	7
2. Efikasi Diri Atlet	11
3. Konsep Diri Fisik Atlet	14
4. Pencak Silat.....	18
3. Aspek nilai	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis.....	21
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	27
1. Identifikasi Variabel	27
2. Definisi Konseptual.....	28
3. Definisi Operasional.....	28
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	29
1. Subjek Penelitian.....	29

2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	30
3.	Tempat dan Waktu Penelitian	30
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
1.	Wawancara.....	31
2.	Skala Psikologi	32
3.	Reliabilitas	46
E.	Teknik Analisis Data.....	47
1.	Teknik Deskriptif.....	48
2.	Uji Asumsi	49
3.	Uji Hipotesis	51
F.	Etika Penelitian.....	52
1.	Partisipan penelitian	52
2.	Prosedur penelitian	53
3.	Keamanan dan kerahasiaan data.....	53
4.	Risiko, efek samping penelitian, dan penanganannya	53
5.	Manfaat penelitian bagi subjek.....	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	55
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	56
C.	Deskriptif variabel Penelitian.....	60
D.	Hasil Penelitian.....	61
E.	Diskusi	64
F.	Keterbatasan Penelitian	72
BAB V	PENUTUP	73
A.	Simpulan.....	73
B.	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	23
Tabel 2. Tabel waktu dan tempat.....	31
Tabel 3. Kriteria penilaian skala likert	32
Tabel 4. Skala Psikologi Kecemasan	33
Tabel 5. Skala Psikologi Efikasi diri atlet	33
Tabel 6. Skala Psikologi Konsep diri fisik atlet	34
Tabel 7. <i>Blue print</i> skala Kecemasan Atlet	35
Tabel 8. <i>Blue print</i> skala Efikasi Diri atlet.....	36
Tabel 9. <i>blue print</i> skala Konsep Diri Fisik Atlet.....	37
Tabel 10. Hasil analisis pendekatan Aiken's V	40
Tabel 11. Driskiminasi Aitem Kecemasan	41
Tabel 12. Driskiminasi Aitem Efikasi diri atlet.....	42
Tabel 13. Driskiminasi Aitem Konsep diri fisik atlet.....	42
Tabel 14. Validatas Kecemasan	44
Tabel 15. Validatas Efikasi diri atlet.....	44
Tabel 16. Validatas Konsep diri fisik atlet.....	45
Tabel 17. Kategori Reliabilitas.....	47
Tabel 18. Hasil Uji Realiabilitas	47
Tabel 19. Kategorisasi Uji Deskriptif.....	48
Tabel 20. Hasil Uji Deskriptif	49
Tabel 21. Asumsi Uji Normalitas	50
Tabel 22. Tabel asumsi linearitas	51
Tabel 23. Kategori Koefisien Korelasi (r).....	52
Tabel 24. Kategorisasi Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 25. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 27. Kategorisasi Berdasarkan Tingkat Pertandingan.....	60
Tabel 28. Hasil Deskriptif Variabel	61
Tabel 29. Hasil Uji <i>Korelasi Spearman</i>	62
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi Spearman.....	63
Tabel 31. Hubungan Efikasi diri atlet dan Konsep diri fisik atlet Dengan Kecemasan pada atlet pencak silat.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Gambar kerangka berpikir	17
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 4. Surat Keputusan Bimbingan.....	83
Lampiran 5. Form matriks tabel revisi Seminar Draft.....	84
Lampiran 6. Form matriks tabel revisi Seminar Hasil.....	84
Lampiran 7. Kartu kuning absen Seminar Hasil.....	89
Lampiran 8. Hasil analisis Expert Judgment.....	90
Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif.....	94
Lampiran 10. Hasil analisis Uji Asumsi.....	95
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	97
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	105
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> dan Uji <i>Kruskal Wallis</i>	109
Lampiran 14. Hasil <i>Pre-liminary</i>	109