

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN PADA  
PESERTA UJIAN KENAIKAN TINGKAT TAEKWONDO**

SKRIPSI

Vidya Sulistiyo Rini

14.E1.0092



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2020

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN PADA  
PESERTA UJIAN KENAIKAN TINGKAT TAEKWONDO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi

Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2020

## HALAMAN PENGESAHANxd

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat – syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal:

16 Juli 2020

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



Suparmi, M.Si)

**Pembimbing Skripsi**

**Dewan Penguji**

(Kuriake Kharismawan, S.Psi., M.Si)

(Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si)

(Dr. Suparmi, M.Si)

(Kuriake Kharismawan, S.Psi., M.Si)

## PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 5 Maret 2020

Yang menyatakan



Vidya Sulistiyo Rini

14.E1.0092

## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

### UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vidya Sulistiyo Rini

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Hubungan Self-efficacy Dengan Kecemasan Pada Peserta Ujian Kenaikan Tingkat Taekwondo”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 16 Juli 2020

Yang menyatakan



Vidya Sulistiyo Rini

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku tersayang Bpk. Kateni dan Ibu. Sri, kedua saudaraku Arum dan Yusuf, serta teman-temanku yang selalu mendukung dalam penyelesaian*

*skripsi ini*

*Terimakasih*



## MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”*

*Al Baqarah : 286*

*“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”*

*Ar Rum : 60*





## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikan penyusunan skripsi. Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Kuriake Kharismawan, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang bersedia memberikan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi.
3. Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang bersedia membantu dan memberikan dukungan selama berkuliah.
4. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan pengetahuan sebagai bekal dimasa depan.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata Semarang yang tidak pernah bosan membantu peneliti dalam mengurus administrasi selama peneliti berkuliah, berorganisasi, hingga menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam mencari buku referensi yang dibutuhkan peneliti.
7. Semua responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.



8. Keluargaku tercinta yang telah membantu dengan doa dan usaha yang nyata dan sangat berharga demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman terdekatku Ais, Ondut, Intan, Dita, Camel, Yuka, Dionei, Tika, Arvi, Fauby, Mikha, dan Gerry yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama beberapa tahun ini.

Semoga Tuhan membalas seluruh kemurahan hati kalian. Peneliti menyadari penulisan skripsi ini tidak sempurna. Oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang dapat membangun untuk kebaikan peneliti dan semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.



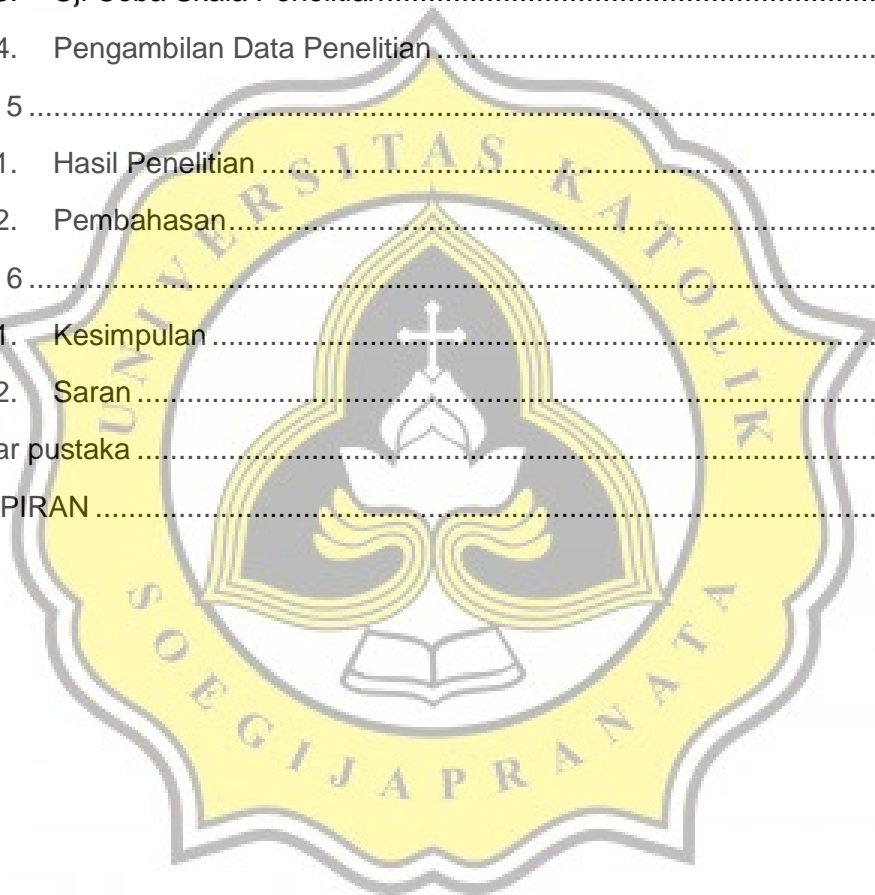
Semarang, 16 Juli 2020

  
Vidya Sulistiyo Rini

## DAFTAR ISI

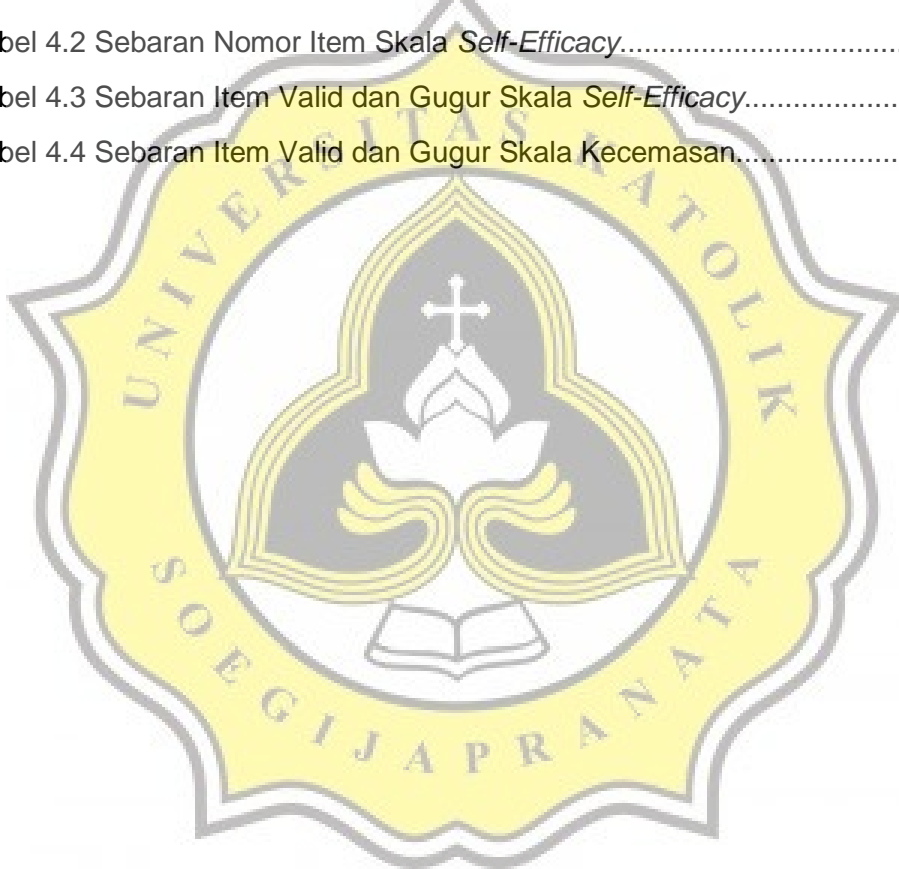
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	6
1.3. Manfaat Penelitian .....	7
BAB 2.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1. Kecemasan Pada Peserta Ujian Kenaikan Tingkat Taekwondo .....	8
2.2. <i>Self-efficacy</i> .....	15
2.3. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan pada Ujian Kenaikan Tingkat Taekwondo .....	18
2.4. Hipotesis .....	21
BAB 3.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
3.1. Metode Penelitian yang Digunakan.....	22
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
3.3. Definisi Operasional .....	23
3.4. Studi Populasi .....	24

3.5. Metode Pengumpulan Data.....	24
3.6. Validitas dan Reliabilitas .....	26
3.7. Metode Analisis Data .....	27
BAB 4 .....	28
4.1. Orientasi Kancan .....	28
4.2. Persiapan Pengumpulan Data .....	29
4.3. Uji Coba Skala Penelitian.....	31
4.4. Pengambilan Data Penelitian.....	34
BAB 5 .....	36
5.1. Hasil Penelitian .....	36
5.2. Pembahasan.....	37
BAB 6 .....	41
6.1. Kesimpulan.....	41
6.2. Saran .....	41
Daftar pustaka .....	43
LAMPIRAN .....	48



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan.....	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	26
Tabel 4.1 Sebaran Nomor Item Skala Kecemasan.....	29
Tabel 4.2 Sebaran Nomor Item Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	30
Tabel 4.3 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	32
Tabel 4.4 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan.....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Alat Ukur Penelitian.....	46
LAMPIRAN B Data Skoring Alat Ukur.....	56
LAMPIRAN C Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	70
LAMPIRAN D Hasil Uji Asumsi.....	82
LAMPIRAN E Hasil Uji Hipotesis.....	89
LAMPIRAN F Surat Bukti Penelitian.....	91
LAMPIRAN G Bukti Anti Plagiasi .....	93



## ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo . Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek 40 anggota taekwondo Universitas UPN Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan *self-efficacy* pada anggota taekwondo. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil uji hipotesis menghasilkan koefisien  $r_{xy} = -0,339$  dengan  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya hubungan negatif dan korelasinya sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo. Sumbangan efektif yang diperoleh sebesar 11,5%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan peserta pada ujian kenaikan tingkat taekwondo dan begitu sebaliknya.

Kata Kunci : kecemasan, *self-efficacy*, taekwondo



## ABSTRACT

This research aims to know about empirically the relationship between anxiety and self-efficacy. The hypothesis in this research, there is a negative relationship between anxiety and self-efficacy in taekwondo exam. This research is done with 40 taekwondo club member/diciples. The data collection in this research used two scales, namely anxiety and self-efficacy scale. The result of data analysis with product moment correlation technique obtained result of  $r_{xy} = -0,339$  with  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ), which means there is a negative correlation and it's very significant between self-efficacy and anxiety in taekwondo exam. The effective contribution showed as 11,5%. The hypothesis that was proposed on this study is accepted, it proved tha the higher self efficacy then the lower anxiety in taekwondo exam, and so that the opposite.

Keywords : anxiety, self-efficacy, taekwondo

