

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Langkah yang dilakukan sebelum melakukan analisis data yaitu melakukan uji asumsi pada data yang diperoleh. Tujuannya untuk mengetahui data yang diperoleh dianalisis statistic secara parametik atau nonparametik.

5.1.1. Uji Asumsi

1. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat suatu distribusi data dapat dikatakan normal atau tidak. Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-S Z) memperoleh skor sebagai berikut :

- a. Pada variabel *self-efficacy* memperoleh nilai K-S Z = 0,516 dan $p > 0,05$ yang berarti data *self-efficacy* memiliki distribusi data yang normal
- b. Pada variabel kecemasan memperoleh nilai K-S Z = 1,028 dan $p > 0,05$ berarti data kecemasan memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linieritas dapat dilihat dari F linier sebesar 4,937 dengan $p < 0,05$. Hasil ini memiliki arti bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut linier. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran.

5.1.2. Uji Hipotesis

Setelah mendapatkan hasil dari uji asumsi selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan SPSS versi 16 *for windows*. Teknik yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis tersebut didapatkan hasil koefisien r_{xy} sebesar -0,339 dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan yang terjadi pada anggota Taekwondo dan begitu juga sebaliknya.

5.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo dan korelasinya sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo. Hasil uji hipotesis menghasilkan koefisien $r_{xy} = -0,339$ dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan yang terjadi pada anggota Taekwondo dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat memiliki mean empirik 58,7 dan mean hipotetik 60 dengan *standard deviation* (SD) 9,563. Hal ini menunjukkan kecemasan peserta memiliki kategorisasi tingkat yang sedang. Sedangkan *self-efficacy* memiliki mean empirik 40,58 dan mean hipotetik 75 yang berarti *self-efficacy* memiliki kategorisasi tingkat yang rendah dengan *standard deviation* (SD) 7,916. Dapat

disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki sumbang efektif sebesar 11,5% pada seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi ujian kenaikan tingkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wohon & Ediati (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Hasil penelitan serupa dilakukan oleh Suprpto (2019) dimana hasil penelitian tersebut ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan futsal. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaen, Rahmasari (2013) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan atlet beladiri aikido.

Self-efficacy yang tinggi membuat seseorang memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi situasi tertentu. *Self-efficacy* yang tinggi membuat seseorang cenderung lebih merasa memiliki kemampuan saat menghadapi situasi tertentu dengan baik. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi situasi tertentu dapat membantu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung tidak yakin dapat mengatasi situasi tertentu sehingga mengalami kecemasan.

Menurut Bandura dalam Ghufiron (2017) *self-efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan. *Self-efficacy* pada tiap individu akan berbeda dengan yang lainnya. *Self-efficacy* dipengaruhi oleh tiga dimensi yaitu tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan generalitas (*generality*).

Dimensi yang pertama adalah tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dihadapi. Jika pada ujian kenaikan tingkat atlet taekwondo memberikan penilaian bahwa tingkat kesulitannya tinggi maka menimbulkan kecemasan pada atlet, sebaliknya jika tingkat kesulitan rendah maka kecemasannya menjadi rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Haziqatuzikra dan Nio (2019) hampir serupa terkait dengan tingkat kesulitan tugas (*magnitude*) bahwa dimensi ini mahasiswa cenderung mengerjakan tugas yang dirasa sesuai dengan kemampuannya saja.

Dimensi yang kedua adalah kekuatan keyakinan (*strength*), berkaitan dengan kekuatan keyakinan atas kemampuannya. Jika keyakinannya rendah maka kecemasannya akan semakin tinggi. Ketika keyakinannya rendah akan muncul perasaan tidak mampu atau meragukan kemampuannya untuk melewati ujian kenaikan tingkat. Peserta merasa dirinya tidak mampu bahwa dirinya dapat melewati ujian kenaikan tingkat dan melewati tahap-tahap persyaratan lulus ujian. Hal inilah yang membuat peserta dengan keyakinan yang rendah menjadi cemas ketika menghadapi ujian kenaikan tingkat. Penelitian yang dilakukan oleh Nabilah, Mardhiyah, dan Widianti (2016) terkait dengan kekuatan keyakinan (*strength*) bahwa sebagian responden memperlihatkan ketidak yakinannya dalam menjalankan tugas.

Dimensi yang ketiga adalah generalisasi (*generality*), berkaitan dengan bagaimana individu untuk yakin atas kemampuannya dalam berbagai situasi. Kemampuan yang dimiliki setiap individu tidak hanya terbatas pada situasi yang spesifik saja, tapi digunakan dalam situasi yang berbeda. Keyakinan atas kemampuan yang tinggi, itu yang menyebabkan kemampuannya semakin bagus

dalam hal atau bidang lain sehingga kecemasannya rendah. Subyek penelitian ini memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya, sehingga dirinya tidak mampu untuk menggeneralisasikan di taekwondo dan mengakibatkan kecemasannya naik. Penelitian yang dilakukan oleh Sunaryo (2017) terkait dengan generalisasi (*generality*) bahwa keyakinan siswa dalam menyelesaikan tugas berbeda-beda. Siswa tidak pesimis tetapi juga tidak optimis.

5.3. Keterbatasan Penelitian

1. Karena keterbatasan waktu sehingga terdapat subjek yang terburu- buru dalam menjawab untuk melakukan aktivitas lainnya.
2. Jarak yang ditempuh jauh antara tempat tinggal peneliti dengan lokasi penelitian sehingga waktu yang diperoleh terbatas.
3. Jumlah item dirasa terlalu banyak sehingga menyebabkan kejenuhan pada diri subjek ketika mengisi skala.

