

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN  
PROBLEM FOCUSED COPING  
PADA ATLET RENANG**

SKRIPSI

Christ Prasyda Dhaneswara

15.E1.0118



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2021

# HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN PROBLEM FOCUSED COPING PADA ATLET RENANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Christ Prasyda Dhaneswara  
15.E1.0118

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2021

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

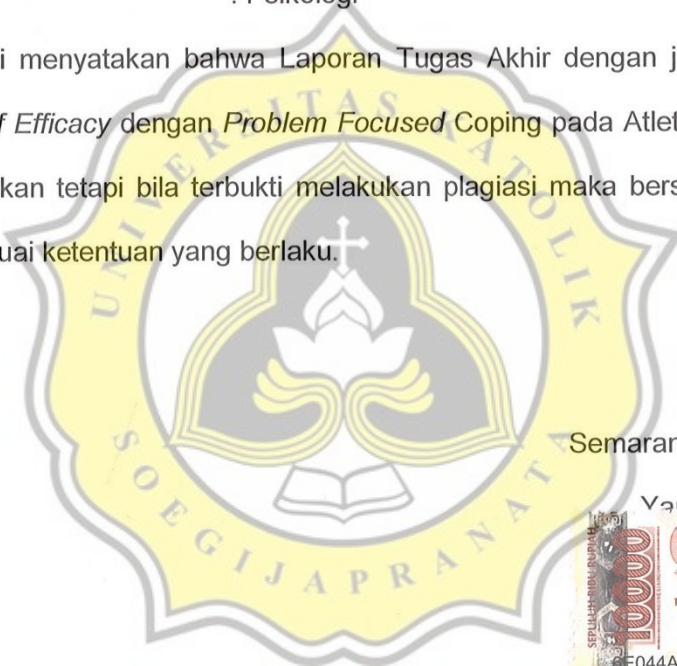
Nama : Christ Prasidya Dhaneswara

NIM : 15.E1.0118

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Problem Focused Coping* pada Atlet Renang bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.



Semarang, 23 Juni 2021

Yang menyatakan,

E044AJX313330816

Christ Prasidya Dhaneswara

## HALAMAN PENGESAHAN

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

23 Juni 2021



Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

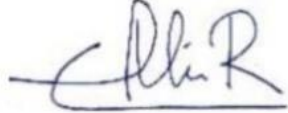
(Dr. Suparmi, M.Si.)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

  
(Drs. George Hardjanta, M.Si.)

  
(Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS.)

  
(Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.)

  
(Drs. George Hardjanta, M.Si.)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Christ Prasyda Dhaneswara

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Atlet Renang" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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, 23 Juni 2021

Yang menyatakan,



Christ Prasyda Dhaneswara

## MOTTO

Setiap tempat adalah sekolah  
Setiap orang adalah guru  
Setiap buku adalah ilmu

*(Roem Topatimasang, Sekolah Itu Candu)*

I told you once but I will say it again  
When you live the flesh it's the beginning of the end  
It will take you in, it will spit you out  
Behold the flesh and the power it holds

*(Chuck Schuldiner, "Death" - Flesh and The Power It Holds)*



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan alam semesta sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Melalui kesempatan ini, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. M. Sih Setija Utami, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si, selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
3. Drs. George Hardjanta, M.Si, selaku dosen pembimbing utama atas kesabaran, bimbingan, masukan, dan evaluasinya yang membantu penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si, selaku dosen wali kelas 02 angkatan 2015 yang selalu membimbing selama berkuliah di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
5. Seluruh dosen pengajar dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang membantu penulis selama berkuliah.
6. Pihak Klub Renang Elite yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh subjek penelitian Klub Renang Elite yang bekerjasama dan kesediaannya dalam penelitian.
8. Kedua orang tua dan adik tercinta, Ayah, Ibu, dan dek Irin yang selalu memberikan dukungan dan kepercayaan, dengan pilihan apapun yang penulis pilih.

9. Teman-teman kelas 02 2015, penghuni bangku belakang Dino, Hilmy, Irfan, Rifky, Florent, geng kos meow Merry, Nita, Ristra, Kiki, Fina, Cinta, dan lain-lain yang terlalu banyak disebutkan satu-satu.
10. Teman-teman selama masa kuliah Putra, Dito, Inggit, Keke, Edgar, Menur, Sunu, Esther Lia, Fauby, Gelvan, para senior mas Damar, mas Patrick, mas Bagas, mbak Bonbon dan lain-lain yang terlalu banyak disebutkan satu-satu.
11. Keluarga UKM Sunrice yang menjadi tempat belajar dan membuat kesalahan, mengajarkan kekeluargaan dan profesionalitas.
12. Keluarga ATGW 2016 yang menjadi tempat dalam belajar apa itu kerja keras, kepahitan berbuah hasil, dan kekompakan bersama.
13. Teman-teman semasa kegiatan kepanitiaan, sosial, dan relawan yang mengajarkan tentang beradaptasi disegala kondisi.
14. Teman-teman tongkrongan, Adit, Damar, Bobby, Dadi, Aang, Evan, Bernard, Aji, Ria, Novi, Yemima, dan lain-lain yang terlalu banyak disebutkan satu-satu.
15. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi secara langsung atau tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih.

Semarang, 23 Juni 2021



Christ Prasyda Dhaneswara



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	8
1.3. Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 .....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. <i>Problem Focused Coping</i> pada Atlet Renang.....	10
2.2. <i>Self Efficacy</i> .....	17
2.3. Hubungan antara <i>Problem Focused Coping</i> dengan <i>Self Efficacy</i> pada Atlet Renang di Kota Semarang.....	20
2.4. Hipotesis .....	24

<b>BAB 3</b> .....	25
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	25
3.1. Jenis Penelitian yang Digunakan.....	25
3.2. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
3.3. Subjek Penelitian.....	26
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	26
3.5. Uji Coba Alat Ukur.....	29
3.6. Metode Analisis Data .....	30
<b>BAB 4</b> .....	31
<b>PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN</b> .....	31
4.1. Orientasi Kanchah .....	31
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	32
4.3. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	34
4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
<b>BAB 5</b> .....	38
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	38
5.1. Hasil Penelitian .....	38
5.2. Pembahasan .....	39
5.3. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB 6</b> .....	43
<b>PENUTUP</b> .....	43
6.1. Kesimpulan.....	43
6.2. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	45
<b>LAMPIRAN</b> .....	48

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Blue Print Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	28
Tabel 3.2. Blue Print Skala <i>Self Efficacy</i> .....	28
Tabel 4.1. Sebaran Item Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	33
Tabel 4.2. Sebaran Item Skala <i>Self Efficacy</i> .....	33
Tabel 4.3. Sebaran Item Valid Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	35
Tabel 4.3. Sebaran Item Valid Skala <i>Self Efficacy</i> .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

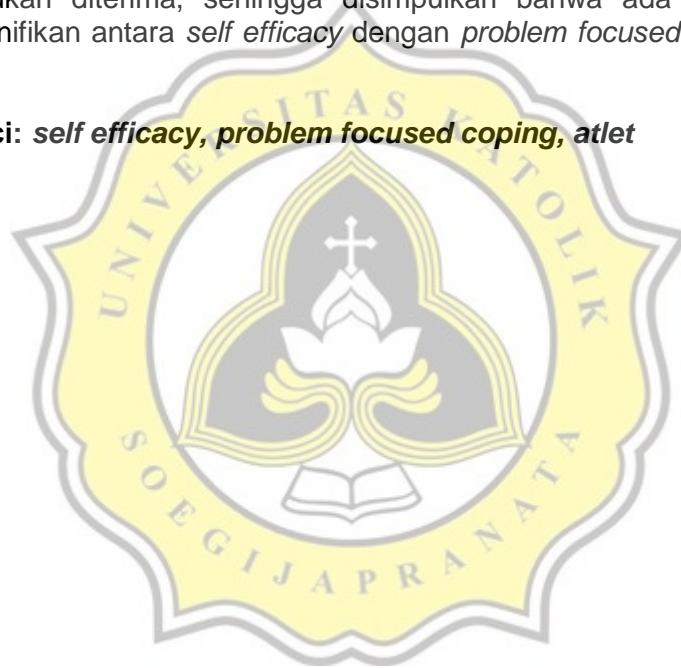
LAMPIRAN.....	47
A. Skala Penelitian.....	48
B. Data Penelitian.....	57
C. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
D. Data Valid.....	77
E. Uji Asumsi.....	84
F. Uji Hipotesis.....	91
G. Surat Penelitian.....	94



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet renang, sudah pernah mengikuti kejuaraan minimal antarklub, dan tergabung dalam klub olahraga renang profesional Elite. Teknik pengambilan sampel menggunakan populasi, dengan total subjek sebanyak 40 atlet. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* dan skala *problem focused coping*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan korelasi sebesar  $r = 0,368$ , ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan positif sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang.

**Kata Kunci:** *self efficacy, problem focused coping, atlet*



## ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and problem focused coping in swimming athletes. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between self-efficacy and problem focused coping in swimming athletes. The subjects in this study were swimming athletes, had participated in a minimum competition between clubs, and were members of the Elite professional swimming sports club. The direct sampling technique used a population, with a total of 40 athletes as subjects. The measuring instruments used in this study were the self efficacy scale and the problem focused coping scale. The data analysis technique used product moment correlation. The results of data analysis showed a correlation of  $r = 0.368$ , ( $p < 0.01$ ). Thus the hypothesis proposed is accepted, so it can be concluded that there is a very significant positive relationship between self-efficacy and problem focused coping in swimming athletes.

**Keywords:** *self efficacy, problem focused coping, athlete*

