

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING ATLET BELADIRI KARATE DI KOTA PATI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat (S-1) Psikologi



Oleh :

**FERY ZUMA AINURROZAQ**  
**F 100 180 156**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING ATLET BELADIRI KARATE DI KOTA PATI**

Oleh :

**FERY ZUMA AINURROZAQ**

**F100180156**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dra. Partini, M.si., Psikolog**

**NIK.NIDN: 596/614066501**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING ATLET BELADIRI KARATE DI KOTA PATI**

Yang diajukan oleh :

**Fery Zuma Ainurrozaq**

**F100180156**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

17 Maret 2023

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

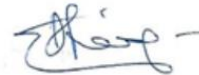
Ketua Sidang

**Dra. Partini, M.Si., Psikolog**



Penguji I

Dr. Daliman, SU



Penguji II

Drs. Soleh Amini., M.Si



Dekan,



**Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph. D**

**NIK.NIDN: 799/0629037401**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Fery Zuma Ainurrozaq

NIM : F100180156

Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota Pati

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis di acu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, tanpa melakukan plagiasi atau meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima kosekuensinya.

Kata-kata di atas adalah contoh dari pernyataan, dapat diubah sesuai dengan tidak mengurangi makna yang terkandung di dalamnya. Tanda tangan di surat ini dibubuhkan di atas matrai.

Yang menyatakan

Surakarta, 1 Februari 2023

  
**Fery Zuma Ainurrozaq**

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Sungguh tiada daya dan kekuatan selain dari Allah SWT. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis menyadari terdapat banyak pihak yang membantu, membimbing, memberikan dukungan, dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berterimakasih kepada:

- Keluarga inti penulis yang setia mendukung penulis dalam segala suka duka.
- Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph. D., yang menjabat Dekan di Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk kesempatan serta izin pelaksanaan penelitian yang telah diberikan kepada penulis.
- Dra. Partini, M.Si., sebagai dosen yang tak lelah membimbing dan mengarahkan penulis dalam pengerjaan tulisan ini.
- Segenap staff, pengajar serta karyawan Tata Usaha di Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang setia mengulurkan tangan kepada penulis dalam menuntaskan studi di bangku perkuliahan.
- Seluruh motivasi, dukungan, dan keceriaan yang selalu ditularkan oleh Nizamti nur, Ahmad Fikiri Wijaya, Fadlil Ramadhani, Abid Muflih, telah sangat membantu penulis dalam melewati hari-hari penulisan skripsi.
- Seluruh rekan WLSN yang tak pernah surut memberikan dukungan serta bantuan selama proses penyusunan skripsi.
- Seluruh partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu serta tenaga dalam terlaksananya penelitian ini.

- Pihak-pihak lain yang terus membantu penulis melewati masa kuliah hingga selesai menyusun skripsi ini, namun tidak sempat penulis sebutkan satu persatu.
- Diri penulis yang tiada henti untuk terus mencoba dan berusaha bertahan menjadi yang terbaik dengan caranya sendiri.

Skripsi yang penulis sadari masih belum memenuhi predikat sempurna ini disebabkan oleh keterbatasan yang ada dari beragam faktor. Namun, penulis senantiasa berharap agar pembaca dapat menerima manfaat dari skripsi yang tersusun ini. Selain itu, harapan agar skripsi ini membawa keberkahan kepada penulis dan pembaca juga selalu terpanjat kepada Allah SWT. Maka dari itu, seluruh kritik beserta saran yang akan membantu penyempurnaan tulisan ini sangat dinanti oleh penulis.

Surakarta, 17 Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
Abstrak .....	1
Abstract .....	2
PENDAHULUAN .....	3
METODE PENELITIAN.....	9
Desain Penelitian.....	9
Definisi Operasional.....	9
Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.....	10
Alat Pengumpulan Data .....	10
Validasi dan Reliabilitas Instrumen .....	12
Metode Analisi Data .....	13
HASIL.....	14
PEMBAHASAN.....	19
KESIMPULAN.....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	23
LAMPIRAN.....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue print skala kecemasan bertanding.....	11
Tabel 2. Blueprint kepercayaan diri .....	11
Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas .....	13
Tabel 4. Data Demografi Responden .....	14
Tabel 5. Uji normalitas .....	15
Tabel 6. Uji linieritas.....	16
Tabel 7. Uji hipotesis .....	16
Tabel 8. Uji Independent T-test .....	17
Tabel 9. Kategorisasi kepercayaan diri .....	17
Tabel 10. kategorisasi kecemasan bertanding.....	18



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Sebelum Reabilitas.....	26
Lampiran 2. Skala Sebelum Validitas .....	28
Lampiran 3. Perhitungan Validitas .....	31
Lampiran 4. Rancangan Skala Setelah Expert Judgment.....	32
Lampiran 5. Reabilitas .....	39
Lampiran 6. Rancangan Skala Setelah Validasi .....	42
Lampiran 7. Skala sesudah Validitas .....	44
Lampiran 8. Print Out Hasil Olah Data Uji Asumsi dan Uji Hipotesis .....	47
Lampiran 9. Kategorisasi .....	50
Lampiran 10. Informed Consent (IC) .....	53
Lampiran 11. Hasil Turnitin.....	56

## **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET BELADIRI KARATE DI KOTA PATI**

Fery Zuma Ainurrozaq<sup>1)</sup>, Dra. Partini, M.si.,Psikolog<sup>2)</sup>

[F100180156@student.ums.ac.id](mailto:F100180156@student.ums.ac.id)<sup>1)</sup>, [par289@ums.ac.id](mailto:par289@ums.ac.id)<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

### **Abstrak**

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota pati. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan skala pengukuran psikologis dengan menyebarkan langsung di setiap perguruan karate yang ada di Pati. Pengukuran skala ini terdiri dari 2 skala yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah 110 atlet karate yang ada di kota pati yang berusia 11-25 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, sampel yang digunakan 3 perguruan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana menggunakan *IBM Statistic SPSS 25* dengan hasil yang di peroleh  $r = -0,216$  dengan taraf  $p = 0,23$ , Artinya, bila skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat. Yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate dikota Pati.

Kata Kunci : kepercayaan diri, kecemasan bertanding

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY  
COMPETING KARATE MARTIAL ATHLETES IN PATI CITY**

Fery Zuma Ainurrozaq<sup>1)</sup> , Dra. Partini, M.si.,Psikolog<sup>2)</sup>

[F100180156@student.ums.ac.id](mailto:F100180156@student.ums.ac.id)<sup>1)</sup> , [par289@ums.ac.id](mailto:par289@ums.ac.id)<sup>2)</sup>

Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta

**Abstract**

***Abstract.** The purpose of this study was to determine the relationship between self-confidence and anxiety in competing in karate martial arts athletes in the city of Pati. This study uses a correlational quantitative method. To obtain data, researchers used a psychological measurement scale by distributing it directly to every karate college in Pati. This scale consists of 2 scales, namely the self-confidence scale and the competition anxiety scale. The population in this study were 110 karate athletes in the city of Pati aged 11-25 years. The sample was taken using a random sampling technique, the samples used were 3 colleges. The analysis technique in this study used simple linear regression analysis using IBM SPSS 25 Statistics with the results obtained  $r = -0.216$  with a level of  $p = 0.23$ . That is, if the score of the self-confidence variable increases, the score of the competitive anxiety variable will decrease, but vice versa if the self-confidence score decreases, then the match anxiety score will increase. It can be concluded that there is a significant negative relationship between self-confidence and the anxiety of competing in karate martial arts athletes in the city of Pati.*

*Keywords: self-confidence and anxiety*