

**EFIKASI DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN  
PADA ATLET PENCAK SILAT**

**SKRIPSI**

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN  
MEMPEROLEH GELAR SARJANA (S1)



MILATUN NIKMAH

NIM 201569110047

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

**2019**

**EFIKASI DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN  
PADA ATLET PENCAK SILAT**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN  
MEMPEROLEH GELAR SARJANA (S1)**

**MILATUN NIKMAH  
NIM 201569110047**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN  
2019**

## **MOTTO**

*“ Jika Kamu Tidak Mengejar Apa Yang Kamu Inginkan,  
Maka Kamu Tidak Akan Mendapatkannya. Jika Kamu  
Tidak Bertanya Maka Jawabannya Adalah Tidak. Jika  
Kamu Tidak Melangkah Maju, Kamu Akan Tetap Berada Di  
Tempat Yang Sama”*

*Nora Roberts*

## TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Efikasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Atlet  
Pencak Silat  
Disusun Oleh : Milatun Nikmah  
NIM : 201569110047  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Konsentrasi : Psikologi Umum

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan di depan tim penguji

Pasuruan, 15 April 2019

Mengetahui & menyetujui,

Kaprodi Psikologi



**NARUK K HOLIFAH, S.Psi., M.Si**

NIP. Y. 0691109022

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Estalita Kelly', is written over a horizontal line.

**Dra. ESTALITA KELLY, M.Si**

NIP. Y. 0690204003

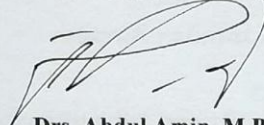
## TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI,  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN, PADA:

HARI : SENIN  
TANGGAL : 22 APRIL 2019  
JAM : 11.00 WIB  
JUDUL : EFIKASI DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA  
ATLET PENCAK SILAT

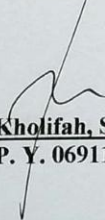
## DINYATAKAN LULUS

MAJELIS PENGUJI  
PENGUJI UTAMA



Drs. Abdul Amin, M.Psi  
NIP. Y. 0690904017

PENGUJI I



Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si  
NIP. Y. 0691109022

PENGUJI II



Dra. Estalita Kelly, M.Si  
NIP. Y. 0690204003

MENGESAHKAN

Dekan Fakultas Psikologi



Dra. Estalita Kelly, M.Si  
NIP. Y. 0690204003

*Segala puji bagi Allah SWT, yang telah menganugerahkan  
seluruh rahmat dan kasih sayang-Nya.*

*Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :*

- *Ayah dan Ibunda Tercinta (Ayah Sugeng dan Ibu  
Sumiati)*
- *Adik Tersayang ( Nayla Jazila)*
- *Sahabat dan saudara terkasih yang selalu menemani  
segala proses perjalanan hidup saya*

## RINGKASAN / ABSTRAK

MILATUN NIKMAH. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 10 April 2019. Efikasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Atlet Pencak Silat. Pembimbing: Dra. Estalita Kelly, M.Si.

Tingginya tingkat kekalahan yang dialami oleh atlet Pencak Silat disebabkan oleh menurunnya kemampuan atlet saat pertandingan. Atlet kehilangan motivasinya dan tidak percaya dengan keunggulannya. Atlet kehilangan keyakinan untuk menang dan tidak lagi berpandangan optimis dalam menghadapi lawan. Melihat kemampuannya pelatih optimis atlet dapat memenangkan pertandingan. Namun kenyatannya, saat pertandingan atlet mendadak kehilangan kemampuannya dan kehilangan keyakinan. Bila terjadi terus menerus atlet dan perguruan tidak akan mengalami perkembangan pada prestasinya. Hal ini disebabkan oleh belum optimalnya efikasi diri pada diri atlet, mencakup kurangnya percaya diri, keyakinan pada kemampuan diri, optimis dan motivasi bertindak disituasi yang penuh tekanan. Salah satu factor yang mempengaruhi efikasi diri adalah jenis kelamin. Karena terdapat perbedaan perkembangan kemampuan dan kompetensi antara laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbedaan efikasi diri antara atlet laki-laki dan atlet perempuan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat Pasuruan yang pernah mengikuti pertandingan sebanyak 200 atlet, karena populasi lebih dari 100 maka sample yang digunakan sebanyak 60 atlet yang terdiri dari 30 atlet laki-laki dan 30 atlet perempuan, menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan rancangan penelitian kuantitatif komparatif.

Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan skala efikasi diri yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan metode jawaban Likert. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji-t Antar Kelompok. Hasil analisis data menghasilkan nilai t sebesar 0,33128 dengan nilai signifikansi sebesar 2,000. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri atlet laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : Efikasi diri, Jenis Kelamin

## **ABSTRACT**

*MILATUN NIKMAH. Psychology Study Program. The Faculty of Psychology. University of Yudharta Pasuruan, April 10th 2019. Self Efficacy Based on Gender of Pencak Silat Athletes. Advisor: Dra. Estalita Kelly, M.Si.*

*The high level of defeat experienced by the athletes of Pencak Silat Pagar Nusa Pasuruan is caused by decrease their capability during the match. They lose their motivation and confidence in their excellence. The athletes lose their confidence to win and become pessimistic to face their opponents. Their coaches believe that the athletes can win the match. However, the athletes suddenly lose their capability and confidence. If this always happens, the athletes and the institution will never enhance their achievement. This is because the athletes' self efficacy is not optimum ; including lack of confidence, the faith in their capability, being optimistic and motivated to act in a stressful condition. One factor that effects self efficacy is the sex. Because there's a difference between men's and woman's competence and capability development.*

*This research aims at measuring the difference of self efficacy between male and female athletes. The population of this research is 200 athletes of Pencak Silat Pasuruan that ever join the match. Since the population is more than 100, the researcher only uses 60 athletes consisting of 30 male athletes and 30 female athletes. This research uses purposive sampling technique with comparative qualitative research design.*

*The data collection used is self efficacy scale arranged by the researcher using Likert answer method. The data are then analyzed by using independent sample t-tes. The result shows that 't' is 0,33128 with the signifigance level of 2,000. It shows that there's no significant difference between male athletes' and female athletes' self efficacy.*

*Key words: Self Efficacy, Gender.*



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan anugerah-NYA penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efikasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Atlet Pencak Silat”.

Penulis menyadari banyak pihak yang dengan kesungguhan hati memberikan dorongan, bimbingan, pikiran, waktu, tenaga maupun saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Romo KH. M. Sholeh Bahrudin selaku *murobbi ruhina* Pondok Pesantren Ngalah yang senantiasa memonitoring segala aktivitas dan motivasi untuk senantiasa segera menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi.
2. Bapak Dr. H. Saifulah, M.HI selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
3. Ibu Dra. Estalita Kelly, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan yang baik.
4. Ibu Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengetahuannya selama penulis menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.
6. Orang tua tercinta yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih dan Atlet Pencak Silat yang memberi kemudahan penulis dalam mengumpulkan data.

8. Sahabat dan saudara saya Arinal yang selalu memberikan motivasi dan dukungan, serta selalu setia mendengar keluh kesah saya selama ini.
9. Sahabat saya Siti Khadijah yang selalu membantu menerjemahkan jurnal-jurnal bahasa asing sehingga memudahkan saya mencari materi.
10. Semua teman-teman Psikologi yang tidak bisa disebut satu persatu, terima kasih atas kerjasamanya.
11. Rekan-rekan guru SMK Queen Zam Zam Pasrepan yang sering memberikan masukan-masukan dalam pengerjaan skripsi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun senantiasa penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi di masa mendatang. Mudah-mudahan skripsi ini berguna dan bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi yang membaca.

Pasuruan, 15 April 2019

Penulis

Milatun Nikmah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Efikasi Diri .....	10
1. Definisi Efikasi Diri.....	10
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	13
3. Sumber Efikasi Diri .....	14
4. Faktor Yang mempengaruhi Efikasi Diri.....	16
5. Fungsi Efikasi Diri.....	18

B. <i>Gender</i> .....	21
1. Definisi.....	21
2. Perspektif Teoritis Tentang <i>Gender</i> .....	24
3. Perbandingan Perilaku Sosial Laki-Laki dan Perempuan.....	26
C. Efikasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Atlet Pencak Silat.....	27
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>
	<b>34</b>
A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Instrumen Penelitian .....	35
1. Variabel Penelitian.....	35
2. Definisi Teoritik.....	36
3. Definisi Operasional .....	36
4. Alat Pengukuran .....	37
a) Skala Efikasi Diri .....	37
b) Blue Print Skala Efikasi Diri Pada Atlet Pencak Silat .....	37
c) Skoring Skala Efikasi Diri .....	37
d) Uji Coba Skala Efikasi Diri .....	38
e) Uji Validitas Skala Efikasi Diri .....	39
f) Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	39
E. Pengambilan Data.....	41
F. Analisis Data .....	41
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>
	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Subyek .....	42
2. Deskripsi Data.....	43
3. Hasil Analisis Data .....	44
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>
	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran .....	48

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Karakteristik Stereotip Gender .....	23
Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri .....	37
Tabel 3.2	Skoring Skala Efikasi diri.....	38
Tabel 3.3	Distribusi Item Sebelum Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	38
Tabel 3.4	Distribusi Item Sesudah Uji Coba Skala Efikasi Diri .....	40
Tabel 4.1	Kategori Efikasi Diri Atlet Laki-Laki .....	43
Tabel 4.2	Kategori Efikasi Diri Atlet Perempuan .....	43
Tabel 4.3	Tabel Hasil Analisis Data .....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1	Diagram Pengelompokan Berdasar Jenis Kelamin dan Usia.....	42
Gambar 4.2	Diagram Pengelompokan Kriteria Norma Standar Deviasi.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Curriculum Vitae .....	54
Lampiran 2.	Pernyataan Keaslian Tulisan .....	55
Lampiran 3.	Data Induk Uji Coba Skala Efikasi Diri .....	56
Lampiran 4.	Tabel Validitas Uji Coba Skala Efikasi Diri .....	62
Lampiran 5.	Tabel Reliabilitas Uji Coba Skala Efikasi Diri Menggunakan Varians Hoyt .....	72
Lampiran 6.	Skala Efikasi Untuk Penelitian .....	79
Lampiran 7.	Data Induk Penelitian .....	82
Lampiran 8.	Tabel Analisis Uji-t Antar Kelompok .....	84
Lampiran 9.	Rumusan Norma Skala Efikasi Diri .....	86