



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN RESILIANSI
ALTET TAEKWONDO JAKARTA BOGOR DEPOK
TANGERANG BEKASI**

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Refa Nurul Islami
46120010074

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN RESILIENSI
ATLET TAEKWONDO JAKARTA BOGOR DEPOK
TANGERANG BEKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana (SI) pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

Refa Nurul Islami

46120010074

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Refa Nurul Islami

Nim : 46120010074

Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi ini murni hasil karya sendiri apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenakan sanksi pembatalan skripsi ini apabila terbukti melakukan tindakan plagiat (Penjiplakan).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 24 Juli 2025



Refa Nurul Islami

NIM: 46120010074

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Refa Nurul Islami
NIM : 46120010074
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Resiliensi Atlet Taekwondo Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

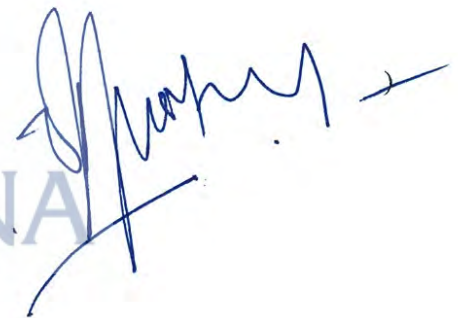
Pembimbing : Erna Multahada, M.Si.
NIDN : 0315038002

()

Ketua Penguji : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

Jakarta, 8 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, berkat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Resiliensi Atlet Taekwondo di Jabodetabek” dengan baik. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Erna Multahada, M.Si., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku ketua penguji, dan Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku penguji, atas saran serta masukan berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi, dan Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan.
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta serta teman teman yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat

bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga.

Jakarta, Agustus 2025

Penulis

Refa Nurul Islami



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Refa Nurul Islami
NIM : 46120010047
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan kepercayaan diri dengan resiliensi Atlet Taekwondo Jakarta, Bogor, Tangerang, Bekasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2025

Yang menyatakan,



Refa Nurul Islami

ABSTRAK

Nama : Refa Nurul Islami
NIM : 46120010047
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan kepercayaan diri dengan resiliensi Atlet Taekwondo Jakarta, Bogor, Tangerang, Bekasi
Pembimbing : Erna Multhada, S.HI., S.Psi., M.SI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan resiliensi pada atlet Taekwondo yang berasal dari wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 96 atlet Taekwondo dari berbagai klub di wilayah Jabodetabek yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan meliputi skala kepercayaan diri dan skala resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan resiliensi pada atlet Taekwondo ($r = 0,593$, $p = 0,00$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan aspek psikologis seperti kepercayaan diri dalam upaya meningkatkan daya tahan mental atlet.

Kata kunci: kepercayaan diri, resiliensi, atlet, Taekwondo, Jabodetabek

ABSTRACT

Name : Refa Nurul Islami
NIM : 46120010047
Study Program : Psychology
Title Report : The Relationship between *Self-Confidence and Resilience*
of Taekwondo Athletes in Jakarta, Bogor, Depok,
Tangerang Bekasi
Counsellor : Erna Multhada, S.HI., S.Psi., M.SI

This study aims to examine the relationship between self-confidence and resilience among Taekwondo athletes from the Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi (Jabodetabek) regions. This research employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 96 Taekwondo athletes from various clubs across Jabodetabek, selected through purposive sampling. The instruments used included validated and reliable self-confidence and resilience scales. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation to determine the relationship between the two variables.

The results showed a positive and significant relationship between self-confidence and resilience among Taekwondo athletes ($r = 0.593$, $p = 0.00$). This indicates that the higher an athlete's self-confidence, the higher their level of resilience. These findings highlight the importance of developing psychological aspects such as self-confidence to enhance athletes' mental endurance.

Keywords: self-confidence, resilience, athletes, Taekwondo, Jabodetabek

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Manfaat Penelitian	13
1.4.1. Manfaat Teoritis	13
1.4.2. Manfaat Praktis	13
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1. Resiliensi.....	15
2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	15
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	16
2.1.3 Aspek-aspek Resiliensi	16
2.2. Kepercayaan Diri	19
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri	19
2.2.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	19
2.3. Atlet Taekwondo	20

2.4.	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Resiliensi Atlet Taekwondo	21
2.5.	Penelitian Terdahulu.....	23
2.6.	Kerangka Penelitian	29
2.7.	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III.....		32
METODE PENELITIAN		32
3.1.	Jenis Penelitian.....	32
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian	32
3.3.	Definisi Operasional Variabel dan Pengukuran Variabel	32
3.3.1	Definisi Operasional Variabel	32
3.3.2	Alat Ukur Variabel	33
3.4.	Populasi dan Sampel	34
3.4.1	Populasi.....	34
3.4.2	Sampel.....	34
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.	Metode Analisis Data	36
3.6.1	Pengujian Instrumen Data.....	37
Tabel 3. 2. Hasil Uji Validitas Isi (Aiken's V & CVI).....		38
3.6.2	Analisis Statistik Deskriptif	40
3.6.3	Uji Asumsi Dasar	40
3.6.4	Uji Korelasi <i>Pearson</i>	41
BAB IV		43
HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1.	Gambaran Umum Subjek.....	43
4.1.1.	Deskripsi Responden	44
4.2.	Hasil Penelitian	46
4.2.1.	Uji Instrumen	46
4.2.2.	Uji Statistik Deskriptif dan Kategorisasi.....	49
4.2.3.	Uji Asumsi Dasar	57
4.2.4.	Uji Korelasi <i>Pearson</i>	58
4.3.	Pembahasan Penelitian.....	61

BAB V.....	70
PENUTUP.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Keterbatasan Penelitian	70
5.3 Saran.....	70
5.3.1 Saran Teorists	70
5.3.2 Saran Praktis	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Data rata-arat Atlet tekwondo yang Memenangkan Kompetisi	6
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3. 1. Poin Penilaian Responden	34
Tabel 3. 2. Hasil Uji Validitas Isi (Aiken's V & CVI).....	38
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 2. Karakteristik Responden Berdasarkan usia.....	44
Tabel 4. 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah Atlet.....	45
Tabel 4. 4. Item Variaabel yang dihapuskan.....	47
Tabel 4. 5. Hasil Pengujian Validitas.....	48
Tabel 4. 6. Hasil Pengujian Reliabilitas	48
Tabel 4. 7. Hasil Pengujian Statistik Deskriptis Aspek Variabel Resiliensi.....	49
Tabel 4. 8. Hasil Pengujian Kategorisasi Variabel Resiliensi	53
Tabel 4. 9. Hasil Statistik Deskriptif Aspek Variabel Kepercayaan Diri	54
Tabel 4. 10. Hasil Kategorisasi Variabel Aspek Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4. 11. Hasil Pengujian Normalitas.....	57
Tabel 4. 12. Hasil Pengujian Linieritas	58
Tabel 4. 13. Hasil Korelasi Pearson pada Variabel Kepercayaan diri dan Tingkat resiliensi	59
Tabel 4. 13. Hasil Korelasi Pearson pada dimensi Variabel Kepercayaan diri dan Tingkat resiliensi	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 2. Responden Data Penelitian.....	77
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Penelitian.....	96
Lampiran 4. Hasil Statistik Aspek Variabel Penelitian	118
Lampiran 5. Hasil Kategorisasi Variabel Penelitian	119
Lampiran 6. Hasil Uji Instrumen (Validitas dan Reliabilitas).....	120
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....	123
Lampiran 8. Hasil Uji Linieritas	124
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi Pearson	125

