

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU YANG
MELAKUKAN AKTIVITAS *WORKOUT FROM HOME* PADA
MASA PANDEMI COVID-19**



Disusun Oleh :

KHUSNUL ANNISA RACHMAN

1125160551

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

AGUSTUS 2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Tingkat Kepercayaan Diri Individu yang Melakukan Aktivitas *Workout From Home* pada Masa Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa : Khusnul Annisa Rachman
Nomor Registrasi : 1125160551
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 29 Juli 2020

Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP. 198005212008012008

Pembimbing II

Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi
NIP. 196402171986102001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira. M. Psi (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPSi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:
Nama :Khusnul Annisa Rachman
NIM :1125160551
Program Studi : Psikologi
Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul
**“TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU YANG MELAKUKAN
AKTIVITAS WORKOUT FROM HOME PADA MASA PANDEMI COVID-
19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 01 September 2018

Yang Membuat Pernyataan



(Khusnul Annisa Rachman)

...

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“ Lakukan yang terbaik dan hargai setiap langkah yang dilalui”

Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orangtua saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terimakasih atas semua cinta yang telah mamah dan papah berikan kepada saya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Khusnul Annisa Rachman
NIM : 1125160551
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi
Alamat email : Khusnulannisa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU YANG MELAKUKAN AKTIVITAS WORKOUT
FROM HOME PADA MASA PANDEMI COVID-19"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediankan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 01 September 2020

Penulis

(Khusnul Annisa R.)

ABSTRAK

KHUSNUL ANNISA RACHMAN

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU YANG MELAKUKAN
AKTIVITAS WORKOUT FROM HOME PADA MASA PANDEMI COVID-**

19

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi. 2020.

Pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia membuat beberapa aktivitas tidak dapat dilakukan seperti biasa dan beberapa sektor industri terkena dampaknya. Tidak terkecuali penutupan tempat-tempat olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kepercayaan diri individu yang melakukan aktivitas *workout from home* pada masa pandemi Covid-19. Fokus penelitian ini adalah bagaimana tingkat kepercayaan diri individu dalam berolahraga pada masa pandemi Covid-19. Vealey (1986) Kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian individu yang memiliki kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Penelitian ini melibatkan 291 responden 28 diantaranya laki-laki dan 209 perempuan dengan rentang usia 18 – 60 tahun. Tipe penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan studi deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri individu yang melakukan aktivitas *workout from home* pada masa pandemi Covid-19 termasuk kedalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Olahraga, Covid-19

ABSTRACT

KHUSNUL ANNISA RACHMAN

THE INDIVIDUAL LEVEL OF SELF CONFIDENCE DO THE ACTIVITIES OF WORKOUT FROM HOME IN THE PANDEMIC PERIOD OF COVID-19

Skripsi

Jakarta : Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta, 2020.

The Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia made some activities unable to do as usual and several industrial sectors were affected. No exception to closing sports venues. This study aims to provide an overview of the level of self-confidence of individuals who carry out workout from home activities during the Covid-19 pandemic. The focus of this research is how the level of individual confidence in exercising during the Covid-19 pandemic. Vealey (1986) Self-confidence is the belief or level of certainty of an individual who has the ability to succeed in sports. This study involved 291 respondents including 28 men and 209 women with an age range of 18-60 years. The type of research used is quantitative with descriptive studies. Data collection techniques used were questionnaires. The results showed the level of self-confidence of individuals who did workout from home activities during the Covid-19 pandemic included in the high category.

Keywords : Self Confidence, Workout, Covid-19

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah dan rahmatnya yang senantiasa dilimpahkan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU YANG MELAKUKAN AKTIVITAS *WORKOUT FROM HOME* PADA MASA PANDEMI COVID-19” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Kepada Ibu Dr. Gantina Komalasari, MPsi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Kepada Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Kepada Ibu Fitri Lestari Issom, M. Si. Selaku dosen pembimbing pertama dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan mengarahkan agar terwujudnya suatu skripsi yang baik. Terimakasih atas motivasi yang telah diberikan.
4. Kepada Ibu Prof. Dr. Yufiarti M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.
5. Kepada seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas negeri Jakarta yang telah memberikan berbagai macam ilmu yang sangat bermanfaat.
6. Kepada seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Kepada kedua orang tua yang senantiasa selalu memberikan doa, semangat, bantuan baik moril dan materil selama penggerjaan skripsi.
8. Kepada kakak dan adik yang senantiasa memberikan semangat tanpa batas dalam penggerjaan skripsi.

9. Kepada Yasinta, Anggita, Triana, Adillah, dan Trisna selaku teman dekat yang memberikan semangat dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Mas Angga, yang tidak hentinya memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
11. Kepada teman satu bimbingan, yang telah membantu memberikan pendapat dan masukkan yang sangat berguna dalam penelitian.
12. Kepada semua pihak yang secara langsung ataupun tidak langsung memberikan kontribusi bagi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti. Karena hal tersebut, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukkan dan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang psikologi.

Jakarta, 21 Juli 2020

Penulis,

Khusnul Annisa Rachman

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	
PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBOLAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.5.1 Tujuan Operasional	8
1.5.2 Tujuan Operasional	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kepercayaan Diri	9
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri	9
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri.....	13
2.1.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	15
2.1.4 Manfaat Percaya Diri	17
2.1.5 Sumber Kepercayaan Diri Dalam Olahraga.....	18
2.1.6 Model <i>Self Confidence</i> dalam Olahraga	19
2.1.7 Faktor yang Memengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri	20
2.2 Individu Dewasa	22

2.3 Aktivitas <i>Workout From Home</i>	22
2.4 Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian	26
3.2 Identifikasi dan Operansionalisasi Variabel Kepercayaan Diri	26
3.2.1 Definisi Konseptual	27
3.2.2 Definisi Operasional	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Instrumen Kepercayaan Diri	29
3.4.2 Modifikasi Instrumen	31
3.5 Uji Coba Instrumen	32
3.5.1 Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	33
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri	33
3.5.3 Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri	34
3.6 Analisis Data	35
3.6.1 Uji Statistik	35
3.6.1.1 Uji Normalitas.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Responden Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	38
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	39
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan	42
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis <i>Workout</i>	44
4.1.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kategori Kepercayaan Diri ..	46
4.1.7 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia dan Kategori Kepercayaan Diri	46
4.1.8 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan dan Kategori Kepercayaan Diri	47
4.1.9 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili dan Kategori Kepercayaan Diri	48
4.1.10 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis <i>Workout</i> dan Kategori Kepercayaan Diri .	50
4.2 Prosedur Penelitian	51
4.2.1 Persiapan Penelitian	51

4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	52
4.2.2.1	Teknik Pengolahan Data	53
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	54
4.3.1	Data Deskriptif Kepercayaan Diri	54
4.3.1.1	Kategorisasi Kepercayaan Diri	55
4.3.2	Uji Normalitas	56
4.4	Pembahasan	58
4.4.1	Pembahasan Berdasarkan Pembahasan Berdasarkan Dimensi Alat Ukur <i>Sport State Confidence Inventory (SSCI)</i>	58
4.4.2	Pembahasan Berdasarkan Data Jenis Kelamin, Usia, Jenis Pekerjaan, Domisili, dan Jenis <i>Workout</i> Terhadap Kategori Kepercayaan Diri	61
4.5	Keterbatasan Penelitian	63
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	65
5.1	Kesimpulan.....	65
5.2	Implikasi	65
5.3	Saran	66
5.3.1	Individu (<i>workout from home</i>).....	66
5.3.2	Penelitian Selanjutnya	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Instrumen Skala Kepercayaan Diri	30
Tabel 3.2	Pemberian Skor Skala Kepercayaan Diri	31
Tabel 3.3	Kaidah Reliabilitas Menurut Guilford	33
Tabel 3.4	<i>Reliability Statistic</i>	33
Tabel 3.5	Hasil Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri	34
Tabel 3.6	<i>Blueprint Final</i> Instrumen Kepercayaan Diri	34
Tabel 4.1	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.2	Reponsen Penelitian Berdasarkan Usia	38
Tabel 4.3	Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	39
Tabel 4.4	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan	42
Tabel 4.5	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis <i>Workout</i>	44
Tabel 4.6	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kategori Kepercayaan Diri.....	46
Tabel 4.7	Responden Penelitian Berdasarkan Usia dan Kategori Kepercayaan Diri	46
Tabel 4.8	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan dan Kategori Kepercayaan Diri	47
Tabel 4.9	Responden Penelitian Berdasarkan Domisili dan Kategori Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 4.10	Responden Penelitian Berdasarkan Jenis <i>Workout</i> dan Kategori Kepercayaan Diri.....	50
Tabel 4.11	Data Distribusi Deskriptif Data Kepercayaan Diri	54
Tabel 4.12	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4.13	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4.14	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4.15	Uji Normalitas	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1	Grafik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Gambar 4.2	Grafik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	39
Gambar 4.3	Grafik Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	41
Gambar 4.4	Grafik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan	43
Gambar 4.5	Grafik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis <i>Workout</i>	44
Gambar 4.6	Data Deskriptif Kepercayaan Diri	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	<i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 2.	Instrumen	70
Lampiran 3.	Data Kasar Excell Uji Coba.....	74
Lampiran 4.	Analisa Data Uji Coba Validitas dan Reliabilitas	82
Lampiran 5.	Uji Normalitas	83
Lampiran 6.	Surat Validasi Instrumen	84