

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL PELATIH DENGAN *SELF-EFFICACY* PADA ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA DI JEMBER

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Andika Alfarobi

NIM: 2210811027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

28 Juli 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si.
NIP. 197505292005012001

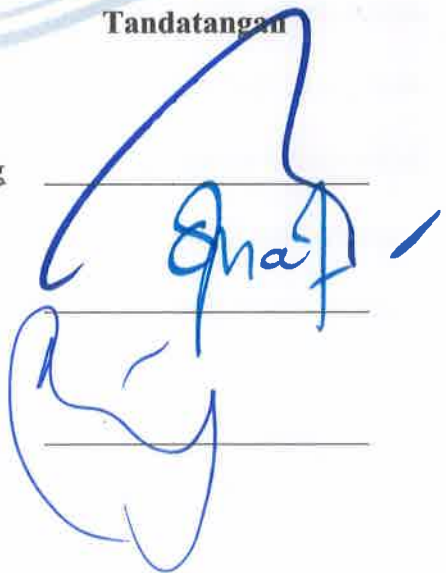
Dewan Penguji

Tandatangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197303032005012001

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si
NPK. 1984112511703815

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001



HALAMAN PERSEMBAHAN

ALLAH SWT

Segala puji bagi Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya di setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas ketetapan-Mu yang begitu sempurna, bahkan melampaui pemahaman saya yang terbatas. Engkau adalah sumber kekuatan saat saya berada dalam kelemahan, serta penuntun yang senantiasa menunjukkan arah di tengah segala kebimbangan. Tiada daya dan upaya kecuali atas pertolongan-Mu. Saya bersyukur atas setiap doa yang Engkau kabulkan, maupun atas segala takdir yang Engkau simpan demi hikmah yang lebih besar, sebab saya meyakini bahwa segala rencana-Mu adalah yang terbaik bagi hamba-Mu.

Ayah dan Ibu

Karya ini saya persembahkan dengan penuh hormat dan rasa kasih yang mendalam kepada Ayah dan Ibu. Terima kasih telah menjadi kompas serta dermaga tempat saya kembali di setiap badai kehidupan. Doa-doa yang kalian panjatkan adalah kekuatan utama yang menjaga langkah saya tetap tegak dalam menyelesaikan studi ini. Skripsi ini merupakan perwujudan dari setiap tetes peluh pengorbanan Ayah dan ketulusan doa Ibu yang senantiasa menyertai setiap sujud malam kalian. Pencapaian akademik ini adalah wujud bakti kecil saya sebagai tanda terima kasih atas cinta tanpa syarat yang kalian berikan, yang selalu menjadi rumah terbaik bagi jiwa saya.

MOTTO

"Lebih baik putih tulang daripada putih mata. Sebab bagiku, berjuang hingga raga tak mampu lagi adalah cara terbaik untuk memuliakan napas yang dititipkan Tuhan. Menyerah adalah bentuk pengingkaran terhadap potensi diri, sementara keteguhan adalah satu-satunya bahasa yang dipahami oleh takdir."

~ Sakera ~

"Without commitment, you'll never start, but more importantly, without consistency, you'll never finish"

~ Denzel Washington ~



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Andika Alfarobi

NIM : 2210811027

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

28 Juli 2026

Yang Menyatakan



Andika Alfarobi

2210811027

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, serta hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju alam terang benderang. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Pelatih Dengan *Self - Efficacy* Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa di Jember ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan serta motivasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen pembimbing skripsi pertama
2. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si selaku dosen pembimbing dua yang dengan sabar memberikan arahan, masukan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku dosen penguji outline serta seminar proposal yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi saya

4. Ibu Siti Nur'Aini, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan perhatian, bimbingan, serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis sejak mengawali masa perkuliahan di semester pertama hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terimakasih yang mendalam atas dedikasi ibu yang selalu memperhatikan perkembangan akademik maupun kondisi para siswanya dengan penuh kepedulian.
5. Bapak Aditya Noer selaku ketua ranting pencak silat Pagar Nusa Silo, yang telah memberikan respons sangat baik serta bantuan yang tulus dalam mempermudah seluruh proses perizinan penelitian. Terimakasih atas arahan dan koordinasinya yang membantu peneliti mengarahkan tempat lokasi atlet, sehingga proses pengambilan data di lapangan berjalan dengan lancar dan tertib.
6. Terimakasih kepada atlet Pagar Nusa Jember yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela. Peneliti sangat menghargai kejujuran dan kerja sama kalian dalam mengisi kuesioner, karena tanpa kontribusi aktif dari kalian, data yang diperlukan dalam penelitian ini tidak akan mungkin terkumpul dengan baik
7. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Muhammadiyah Jember, peneliti mengucapkan terimakasih banyak telah membimbing dan memberikan ilmunya selama ini, serta mendorong motivasi peneliti untuk terus semangat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

8. Kepada kedua orang tua tercinta, yang senantiasa menjadi pelita kehidupan serta dermaga tempat kembali di setiap lelah dan badai perjuangan. Doa-doa tulus yang senantiasa terpanjat dalam setiap sujud dan pengorbanan tanpa batas yang telah diberikan menjadi fondasi terkuat yang menopang langkah penulis hingga detik ini. Tiada kata yang mampu melukiskan rasa terima kasih yang mendalam atas setiap keringat, kesabaran, serta kasih sayang tanpa syarat yang mengalir deras, menjadikan tiada alasan bagi penulis untuk pernah menyerah dalam menyelesaikan lembar demi lembar skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan penulis, yaitu Ziadun, Ikbar, Wafiq dan Intan, yang senantiasa memberikan dukungan moral, semangat, serta bantuan yang sangat berarti bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik dan selalu ada di saat penulis membutuhkan dorongan semangat.
10. Terakhir, ucapan terima kasih juga penulis persembahkan kepada FBR. Segala kenangan dan cerita di masa lalu telah memberikan dampak yang luar biasa dan menjadi pembelajaran hidup yang sangat esensial. Terima kasih telah menjadi sumber inspirasi yang membangkitkan kesadaran penulis untuk terus berintrospeksi dan memperbaiki diri secara berkelanjutan. Rangkaian memori tersebut telah menjadi pijakan motivasi yang kokoh, memberikan dorongan energi yang tak terhingga, serta menjadi alasan utama di balik tekad kuat penulis dalam merampungkan penyusunan skripsi ini tepat waktu dan secepat mungkin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12

BAB II.....	17
TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Konsep Teori.....	17
1. <i>Self-efficacy</i>	17
2. Dukungan Sosial.....	26
3. Pencak Silat Pagar Nusa	32
4. Fase Perkembangan Psikologis	36
5. Dinamika Psikologis Dukungan Sosial dengan <i>Self-efficacy</i>	40
B. Hipotesis Penelitian.....	44
1. Hipotesis Alternatif (H_a).....	44
2. Hipotesis Nul (H_0)	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel.....	45
C. Definisi operasional.....	46
1. <i>Self-Efficacy</i>	46
2. Dukungan Sosial.....	48
D. Subjek Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50

2. Sampel.....	51
E. Metode Pengumpulan Data.....	54
1. Skala <i>Self-Efficacy</i>	54
2. Skala Dukungan Sosial	56
F. Metode Analisis Data	57
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	58
2. Uji Asumsi.....	59
3. Uji Hipotesis.....	60
4. Uji Deskriptif.....	62
BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	63
1. Orientasi Kancan	63
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	64
3. Pelaksanaan Penelitian.....	67
B. Hasil Analisis Data	69
1. Hasil Uji Coba Pengambilan Data	69
2. Analisis Alat Ukur pada Tahap pengambilan Data	73
C. Pembahasan	93
BAB V.....	100

KESIMPULAN DAN SARAN	100
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	110



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala <i>Self-efficacy</i>	55
Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial	57
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> pada Tahap Uji Coba	69
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial pada Tahap Uji Coba	70
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Alat Skala <i>Self- Efficacy</i> dan Dukungan Sosial ...	72
Tabel 6. Hasil Uji Validita Skala <i>Self- Efficacy</i>	73
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	74
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur pada Tahap Pengambilan Data.....	75
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data pada Variabel <i>Self</i> -.....	76
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas <i>Self Efficacy</i> & Dukungan Sosial	77
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis	80
Tabel 12. Hasil Uji Deskriptif	81
Tabel 13. Hasil Uji Deskriptif Variabel <i>Self-efficacy</i>	83
Tabel 14 Hasil Uji Deskriptif Variabel Dukungan Sosial.....	85
Tabel 15. Hasil Uji Deskriptif <i>Self-efficacy</i> berdasarkan usia.....	89
Tabel 16. Hasil Uji Deskriptif Dukungan Sosial berdasarkan usia	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	110
Lampiran 2.Surat Keterangan Telah Meneliti	111
Lampiran 3.Alat Ukur <i>Self-efficacy</i>	118
Lampiran 4. Alat Ukur Dukungan Sosial.....	120
Lampiran 5. Data Kasar Uji Coba Variabel <i>Self-efficacy</i> dan Dukungan Sosial	124
Lampiran 6. Data Kasar Uji Sesungguhnya	127
Lampiran 7.Uji Validitas Data Uji Coba.....	140
Lampiran 8.Uji Coba Reliabilitas	150
Lampiran 9.Uji Reliabilitas <i>Self-efficacy</i> dan Dukungan.....	150
Lampiran 10.Uji Normality	150