

KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT DI PONDOK PESANTREN BINA UMAT YOGYAKARTA

Muhammad Ridwan¹, Indriyati Eko Purwaningsih²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: ²indriyati@ustjogja.ac.id

Kronologi Naskah:

Naskah Masuk 15 januari 2018, Revisi 15 Februari 2018

Diterima 15 Maret 2018

Abstract. The purpose of this study was to determine the contribution of social support self confidence in athletes pencak silat in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta .The hypothesis of this study was a positive correlation between social support and self confident in athletes pencak silat in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta. The higher the social support, the higher the self confidene in athletes pencak silat in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta and conversely the lower social support, the lower self confidence athletes pencak silat in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta. This research subject were athletes pencak silat located in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta, aged 12-17 years, male gender and women numbering 74 people. Measuring instrument used were the scale of self confidence and social support scale. Data analysis used product moment correlation technique with SPSS statistics program version 16.0 for Windows. Based on the analysis, product moment coefficient correlation between the variables of social support by self confidence was $(r) = 0.467$ with significance level $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and effective contribution (r^2) = 21,8%. So that, the hypothesis "there a positive correlation

between social support with self confidence in athletes pencak silat in Islamic Boarding School of Bina Umat Yogyakarta" was acceptable. It meant that the higher of social support, the higher of self confidence, otherwise the lower of social support, the lower of self confidence.

Keywords: *pencak silat, self confidence, social support,*

ABSTRAK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka kepercayaan diri atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta semakin rendah. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat yang berada di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta, yang berusia 12-17 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 74 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan Program Statistik *SPSS Versi 16.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi *Product Moment* antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri yaitu 0,467 dengan taraf signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). Dengan sumbangan efektif (r^2)=21.8%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta dapat diterima, artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kepercayaan diri.

Kata kunci: *dukungan sosial, kepercayaan diri, pencak silat*

Pencak silat atau silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat Indonesia. Seni beladiri pencak silat secara luas telah dikenal di Indonesia, bahkan mulai berkembang ke negara tetangga seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan, tepatnya di Provinsi Pattani, sesuai dengan penyebaran dan perkembangan suku bangsa Melayu Nusantara (Maryono, 2000).

Merujuk pada Kumaidah (2012) Pencak silat berasal dari dua

kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi di Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Istilah ini digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni beladiri tradisional yang berkembang di Indonesia. Maryono (2000) menyebut nama pencak digunakan di Jawa, sedangkan silat digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya, dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan.

Sebagai warisan leluhur tentang nilai – nilai kependekaran, pencak silat memiliki empat aspek utama yang memiliki tujuan kekuatan dan kesatuan. Aspek mental dan spiritual bertujuan untuk membentuk kualitas karakter pribadi yang mulia. Aspek seni dan budaya, yang bertujuan untuk mengembangkan kebudayaan, karena pencak silat merupakan perwujudan bentuk seni dan budaya. Aspek beladiri yang bertujuan untuk melatih kemampuan teknis fisik untuk melakukan bela diri. Terakhir, aspek olah raga bertujuan untuk menempa kemampuan olah tubuh (Subroto & Rohadi, 1996).

Cabang olahraga pencak silat juga mampu menghasilkan atlet-atlet yang unggul dalam bidang seni beladiri khususnya pencak silat. Atlet pencak silat juga mampu meraih juara pada taraf internasional seperti pada cabang olahraga lainnya. Salah satu hal yang diperlukan oleh atlet untuk dapat mencapai prestasi pada taraf yang lebih tinggi, yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri ini tidak hanya dibutuhkan untuk memperoleh juara namun juga dibutuhkan ketika atlet harus menerima kekalahan. Sejalan dengan hal tersebut Brewer (2009) menyebut bahwa kesuksesan seorang atlet ditentukan oleh kepercayaan dirinya.

Menurut Lauster (dalam Supriyanto, 2012; Asri, 2013) kepercayaan diri adalah memiliki dua aspek yakni keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Hal ini dibutuhkan seorang atlet pada saat berlatih dan bertanding karena dengan kepercayaan diri membuat

atlet menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Lebih lanjut karakteristik individu dengan kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional.

Penelitian Yulianto & Nashori (2006) dalam tentang kepercayaan diri dan prestasi atlet Taekwondo menunjukkan kepercayaan diri atlet akan mampu mendorong atlet tersebut dapat mencapai prestasi tertentu. Sementara itu rendahnya kepercayaan diri seorang atlet, akan mempengaruhi pencapaian prestasinya. Studi yang dilakukan oleh Pamungkas (2010) atlet beladiri perempuan, kepercayaan diri berkaitan dengan persepsi positif terhadap cedera dan motivasi berlatih. Ini artinya, atlet beladiri yang memiliki kepercayaan diri memandang cedera yang diperoleh adalah hal yang wajar saja. Selanjutnya atlet yang memiliki kepercayaan diri juga diketahui memiliki motivasi yang tinggi untuk berlatih. Ini menunjukkan kepercayaan diri pada atlet memainkan peran penting dalam olahraga beladiri.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih atlet pencak silat di Pondok Bina Umat Yogyakarta pada bulan Agustus 2015, penulis memperoleh informasi bahwa pada setiap latihan ada beberapa siswa atlet pencak silat yang diuji coba untuk bertanding melawan temannya sendiri selalu tidak tampil secara maksimal dengan alasan kurang percaya diri apabila harus melawan temannya sendiri. Contoh lain dari ketidakpercayaan diri pada atlet terlihat juga ketika atlet sedang mengikuti pertandingan, atlet merasa minder dan tidak percaya diri ketika melihat musuh yang akan dihadapi oleh atlet tersebut lebih lincah dalam bertanding. Salah satu faktor penyebabnya karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar atlet.

Menurut Gufron (2011) faktor yang memengaruhi kepercayaan diri terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup. Pada penelitian ini penulis ingin meneliti tentang salah satu faktor eksternal yang dapat menimbulkan rasa

tidak percaya diri yaitu tidak adanya dukungan sosial dari lingkungan. Douvall & Miller (2007) mengemukakan bahwa dukungan dapat berbentuk mendorong, menolong, bekerja sama, menunjukkan persetujuan, cinta, dan afeksi fisik. Oleh sebab itu, pentingnya dukungan sosial bagi para atlet pencak silat agar dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi, sehingga atlet dapat bermain maksimal saat bertanding.

Studi yang dilakukan Widodo dan Nurwidawati (2015) menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan motif berprestasi seorang atlet pencak silat. Dukungan sosial dari orang tua, teman dan orang-orang terdekat yang tinggi akan meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Sejalan dengan hal tersebut Gunawan dkk (2016) mengatakan dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, pada dasarnya memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya, baik dari segi materi hingga moril. Sehingga, dukungan sosial yang diberikan, dapat memberikan sebuah kepercayaan diri, motivasi, kenyamanan, dan kesejahteraan bagi setiap anggota keluarga.

Atlet pencak silat harus memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, agar dapat tampil secara maksimal ketika sedang bertarung dan tetap dapat fokus ketika saat bertanding di depan orang banyak. Kepercayaan diri tersebut dapat muncul diduga karena adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar atlet. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang kontribusi dukungan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta.

Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada korelasi positif antara dukungan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta.

Metode

Subjek penelitiannya adalah seluruh atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Moyudan Sleman Yogyakarta, yang menempuh studi setingkat SMP dan SMA *Islamic Boarding School* terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan kisaran umur 12-17 tahun.

Teknik yang digunakan dalam penentuan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive* yaitu teknik penentuan subjek dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini dapat diartikan sebagai suatu proses pengambilan subjek dengan menentukan terlebih dahulu jumlah subjek yang hendak diambil, kemudian pemilihan subjek dilakukan berdasarkan tujuan-tujuan tertentu, asalkan tidak menyimpang dari ciri-ciri sampel yang ditetapkan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *Summated Rating Method*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kepercayaan diri dan skala dukungan sosial. Jenis pernyataan yang disediakan mempunyai dua sifat yaitu pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Cara *scoring* dalam skala penelitian ini tertera pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Scoring Skala Kepercayaan Diri dan Skala Dukungan Sosial

Alternatif Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	4	4
S (Sesuai)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	1

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu:

1. Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori Lauster (2003) berdasarkan aspek kepercayaan diri yaitu:
 - a. Keyakinan akan kemampuan diri.

- b. Optimis.
- c. Objektif.
- d. Bertanggung jawab.
- e. Rasional atau realistik.

Tabel 2
Blueprint Pembobotan Skala Kepercayaan Diri pada Atlet Pencak Silat

No	Aspek	Bobot (%)
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	20
2.	Optimis	20
3.	Obyektif	20
4.	Bertanggung jawab	20
5.	Rasional atau realistik	20
Jumlah		100

Tabel 3
Blueprint Sebaran Items Skala Kepercayaan Diri pada Atlet Pencak Silat

No	Aspek	Items		F
		Favourable	Unfavourable	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2.	Optimis	2,12,22,32,42	7,17,27,37,47	10
3.	Obyektif	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
4.	Bertanggung jawab	4,14,24,34,44	9,19,29,39,49	10
5.	Rasional atau realistik	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
Jumlah		25	25	50

2. Skala Dukungan Sosial. Skala Dukungan Sosial mengacu pada aspek-aspek yang digunakan oleh Sarafino (1990) yaitu:

- a. Dukungan emosional.
- b. Dukungan penghargaan.
- c. Dukungan instrumental.
- d. Dukungan informasi.

Tabel 4
BluePrint Pembobotan Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Bobot (%)
1.	Dukungan emosional	25
2.	Dukungan penghargaan	25
3.	Dukungan instrumental	25
4.	Dukungan informasi	25
Jumlah		100

Tabel 5
Blueprint Sebaran Items Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Items		F
		Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan emosional	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2.	Dukungan penghargaan	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3.	Dukungan instrumental	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4.	Dukungan informasi	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
Jumlah		20	20	40

H a s i l

Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif dapat diketahui skor empirik dan hipotetik, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.
Data Deskriptif Dari Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial

Variabel	Data Empirik				Data Hipotetik			
	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
Kepercayaan diri	122,18	13,107	89	155	105	21	42	168
Dukungan social	118,35	12,806	86	142	92,5	18,5	37	148

Tabel 7.
Rumus Kontribusi Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri

Kategori	Rumus
SangatTinggi	$=(\mu+1,8 \sigma)$
Tinggi	$(\mu+0,6 \sigma) < x = (\mu + 1,8 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 0,6 \sigma) < x = (\mu + 0,6 \sigma)$
Rendah	$(\mu - 1,8 \sigma) = x = (\mu - 0,6 \sigma)$
SangatRendah	$= (\mu - 1,8 \sigma)$

Keterangan:

μ : Mean/rerata

σ : *Deviiasi Standart*

x : *Raw Score*

Selanjutnya berdasarkan data penelitian dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria kategorisasi. Kriteria kategorisasi yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada lima kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil kategorisasi selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8
Kategorisasi Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Variabel					
	Dukungan Sosial	F	%	Kepercayaan Diri	F	%
Sangat Tinggi	= 125,8	22	29,73	= 142,8	4	5,41
Tinggi	103,6 - 125,8	45	60,81	117,6 - 142,8	39	52,70
Sedang	81,4 - 103,6	7	9,46	92,4 - 117,6	30	40,54
Rendah	59,2 - 81,4	0	0	67,2 - 92,4	1	1,35
Sangat Rendah	= 59,2	0	0	= 67,2	0	0
Total		74	100		74	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 74 subjek penelitian, subjek pada skala dukungan sosial berada pada kategori sangat tinggi yaitu 22 subjek (29,73%), dalam kategori tinggi menunjukkan 45 subjek (60,81%), dalam kategori sedang menunjukkan 7 subjek (9,46%), dalam kategori rendah

menunjukkan 0 subjek (0%), dan kategori sangat rendah menunjukkan 0 subjek (0%). Sedangkan untuk skala kepercayaan diri, pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 subjek (5,41%), pada kategori tinggi menunjukkan 39 subjek (52,70%), dalam kategori sedang menunjukkan 30 subjek (40,54%), dalam kategori rendah menunjukkan 1 subjek (1,35%) dan pada kategori sangat rendah menunjukkan 0 subjek (0%).

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya sebaran data dari masing masing variabel penelitian. Uji normalitas dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogrov Smirnov*. Kaidah yang digunakan yaitu $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, jika $p < 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal.

Analisis data untuk variabel dukungan sosial menghasilkan K-SZ sebesar 0,510 dengan $p = 0,957$ ($p > 0,05$), dan untuk kepercayaan diri menghasilkan K-SZ sebesar 0,845 dengan $p = 0,473$ ($p > 0,05$). berdasarkan hasil analisis ini dapat dikatakan bahwa sebaran data pada kedua variabel tersebut normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 9.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai K-SZ	P	Keterangan
Dukungan sosial	0,510	0,957	$p > 0,05$ (normal)
Kepercayaan Diri	0,845	0,473	$p > 0,05$ (normal)

Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas (dukungan sosial) dan variabel tergantung (kepercayaan diri). Uji linearitas berguna untuk melihat garis lurus dapat ditarik dari sebaran data variabel-variabel penelitian. Hubungan antara kedua variabel dikatakan linear jika $p < 0,05$ dan hubungan kedua variabel dikatakan tidak linear jika $p > 0,05$.

Analisis data dari variabel kepercayaan diri dengan dukungan sosial menghasilkan $F = 23,875$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan pada hasil analisis ini dapat dikatakan

bahwa kontribusi dukungan sosial terhadap kepercayaan diri adalah linear dikarenakan nilai $p < 0,05$.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* antara variabel dukungan sosial dengan variabel kepercayaan diri, diperoleh $(r)=0,467$ dengan taraf signifikan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta.

Peneliti juga menghitung koefisien determinasi (r^2) hubungan antara variabel-variabel penelitian diatas. Nilai koefisien determinasi menunjukkan sumbangan efektif pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Perhitungan koefisien determinasi dukungan sosial dengan kepercayaan diri menghasilkan (r^2) sebesar 0,218. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dukungan sosial dengan kepercayaan diri adalah sebesar $0,218 \times 100\% = 21,8\%$.

Analisis Korelasi Product Moment dari Carl Parson

Hasil analisis korelasi *Product Moment* dari *Carl Pearson* antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri menghasilkan $(r)=0,467$ dengan taraf signifikan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Diskusi

Hasil penelitian kontribusi dukungan sosial terhadap kepercayaan diri ini menunjukkan ada korelasi antara dukungan sosial terhadap kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien kedua variabel (r_{xy})= $0,467$ dan nilai probabilitas $p=0,000$

($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada korelasi positif antara dukungan sosial terhadap kepercayaan diri. Artinya hipotesis yang berbunyi "semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta" diterima.

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil perhitungan koefisien determinasi yang menunjukkan sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kepercayaan diri (r) sebesar 0,218. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kepercayaan diri adalah sebesar $0,218 \times 100\% = 21,8\%$. Nilai tersebut memiliki arti bahwa sumbangan variabel dukungan sosial sangat efektif untuk menambah kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta sebesar 21,8% dan sisanya 78,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor penampilan fisik, penerimaan sosial teman sebaya, prestasi dan pengenalan akan konsep diri.

Santrock (2003) mengemukakan bahwa individu yang selalu mendapat dukungan emosional dari orang lain pada saat individu tersebut mendapat kesusahan dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada individu karena individu merasa disayangi, diperhatikan dan dihargai oleh orang lain sehingga individu merasa dirinya berharga. Dari pendapat tersebut dapat diketahui pula bahwa dukungan emosional merupakan bagian dari dukungan sosial.

Uraian di atas sesuai dengan penelitian Saranson, dkk (dalam Haryani, 2004) yang menunjukkan hasil bahwa orang-orang yang mendapat dukungan sosial yang tinggi mengalami hal-hal positif dalam hidup orang-orang tersebut, memiliki harga diri yang lebih optimis dari pada orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut Hartanti dkk (2004), menyebutkan tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan

bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Penelitian lain yang serupa ada dalam Setyobroto (2002), berpendapat bahwa rasa percaya diri pada seorang atlet dapat membuat perasaan percaya bahwa bahwa atlet sanggup dan mampu mencapai prestasi yang diharapkan.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri" diterima. Nilai koefisien determinasi menunjukkan sumbangan efektif pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Perhitungan koefisien determinasi dukungan sosial dengan kepercayaan diri menghasilkan (r^2) sebesar 0,218. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dukungan sosial dengan kepercayaan diri adalah sebesar 21,8%. Orang yang memiliki rasa percaya diri umumnya memandang diri sendiri sebagai orang yang produktif, mampu menghadapi tantangan dan mudah menguasai pekerjaan dan ketrampilan baru. Individu memercayai diri sendiri sebagai katalisator, penggerak dan pelopor, serta merasa bahwa kemampuan-kemampuan individu tersebut lebih unggul dibanding kebanyakan orang lain. Hal-hal inilah yang seharusnya dimiliki oleh atlet pencak silat di pondok Bina Umat Yogyakarta. Kenyataannya masih terdapat beberapa siswa yang belum memiliki rasa percaya diri yang cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, Dwi Satya.(2013).Tingkat Kepercayaan DiriAtlet Pertandingan Kyorugi (Sparing)Cabang Olahraga Taekwondo. UniversitasPendidikanIndonesia. perpustakaan.upi.edu
- Brewer, Britton W.(2009).Handbook of SportMedicine and Science, Sport PsychologyUnited Kingdom: John Willey & Sons.
- Douvall, E. M., Miller, B. C. (2007). *Marriage And Family Development* (6 th ed.). New York : Harper & Row, Publisher, Inc.
- Gufron, M. Nur., Rini Risnawati. (2011). *Teori Psikologi*. Yogyakarta Ar-Ruzz

Media.

- Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2016). Dukungan sosial orangtua terhadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di kota Bandung. *Prosiding KS*, 3(3).
- Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal* 20(1), 40-54.
- Haryani, N. I. (2004). Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Depresi Pasca Melahirkan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan eksistensi bangsa melalui seni bela diri tradisional pencak silat. *HUMANIKA*, 16(9).1-9
- Lauster, Peter. (2003). *Tes Kepercayaan diri*. Jakarta. PT. Bumi Aksara.
- Maryono, O. (2000). *Pencak Silat: Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang.
- Nursalam, (2003). *Konsep & Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta, Salemba Medika.
- Pamungkas, A. A. (2011). Persepsi terhadap cedera dan kepercayaan diri pada atlet tae kwon do wanita. *Jurnal ilmiah psikologi*, 3(2).106-113
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York : John Wiley & Sons.
- Setyobroto, S. (2002). Psikologi Olah Raga. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Subroto, Joko, dan Moh. Rohadi. 1996. *Kaidah-Kaidah Pencak Silat Seni yang Tergabung dalam IPSI*. Solo: CV Aneka
- Supriyanto, Agus.(2012). Prestasi Atlet Renang Daerah Istimewa Yogyakarta (Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, KepercayaanDiri, Peran Serta Orangtua, Pelatih &Teman Atlet). *Seminar Nasional PPs UNY*.Yogyakarta.
- Widodo, A,Wahyuningrum., & Nurwidawati, Desi (2015). Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan pencak organisasi sidoarjo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Yulianto dan Nashori. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1)