

### **HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET TAPAK SUCI USIA 15 – 18 TAHUN DI PADEPOKAN TAPAK SUCI BINA MANGGALA PIMDA 4 KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

**Bima Warsita Adi<sup>1</sup>, Yeni Suryaningsih<sup>2</sup>, Sofia Rhosma Dewi<sup>3</sup>**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember,  
Jember 68121, Indonesia

Jl.Karimata No.49 Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121,  
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax. 337967

Email : [bimakrasi@gmail.com](mailto:bimakrasi@gmail.com), [yeni@unmuhjember.ac.id](mailto:yeni@unmuhjember.ac.id), [sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id](mailto:sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id)

#### *Abstrak*

**Latar Belakang:** Remaja merupakan harapan dan penerus dalam sebuah negara. Remaja atau generasi muda yang memiliki kepribadian yang disiplin dan cerdas dapat menguntungkan bagi negara dan berperan penting dalam membangun bangsa di masa depan. Tapak suci merupakan sebuah organisasi bela diri dibawah naungan Muhammadiyah untuk menciptakan atlet yang islami sesuai nilai – nilai Muhammadiyah. Dalam penerapan atlet perlu ditanamkan *self efficacy* agar terhindar dari kecemasan baik saat latihan dan bertanding nanti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada atlet Tapak Suci usia 15 - 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.**Metode:**Desain penelitian ini menggunakan *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 200 responden , pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan didapatkan responden sejumlah 133 responden. *Sampling* yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan *teknik purposive sampling*. Pengumpulan data hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan Spearman Rho dengan ketentuan  $\alpha \leq 0,05$ .**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Efficacy* atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember kepada 133 atlet menunjukkan bahwa sebanyak 96 atlet dengan persentase (72,2%) memiliki *Self Efficacy tinggi* dan memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 77 atlet dengan persentase (57,9%). **Kesimpulan :** Ada hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan terhadap atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dan ada hubungan yang cukup antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan terhadap atlet Tapak Suci usia 15 -18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

**Kata kunci :** *Self efficacy* , kecemasan , remaja , tapak suci

Received: September 2024

Reviewed: September 2024

Published: September 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

### **1. PENDAHULUAN**

Manusia memiliki fase dalam kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan pada fase terakhir adalah lansia (lanjut usia). Remaja merupakan fase paling penting dalam kehidupan manusia di mana remaja menggambarkan fase kehidupan yang menjadi masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja banyak sekali perkembangan yang akan terjadi, baik itu perkembangan dari segi biologis, psikologis, dan sosial yang membuat remaja memiliki banyak potensi untuk perubahan kehidupan (Maetal.,2021).

Remaja merupakan harapan dan penerus dalam sebuah negara. Remaja atau generasi muda yang memiliki kepribadian yang disiplin dan cerdas dapat menguntungkan bagi negara dan berperan penting dalam membangun bangsa di masa depan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Pada usia ini, remaja mencoba mencari penyesuaian diri dengan kelompok sebayanya. Dia memerhatikan pendapat orang lain, selain menginginkan kebebasan dan keyakinan diri. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional. Remaja suka memberontak dan idealis ketegangan sering terjadi dengan menantang guru dan orang-orang yang ada di sekitar mereka dengan gagasannya yang berbahaya (Suratmi., dkk.2017).

Salah satu unsur kepribadian yang penting dan krusial adalah *self efficacy*. Sebuah premis umum menyatakan bahwa tingkat positif dari *self efficacy* akan meningkatkan efek positif dari perencanaan pada adaptasi umum (Taylor & Schaffer, 2013). *Self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri. Istilah *self efficacy* sering dipertukarkan dengan *self confident* atau kepercayaan diri, padahal keduanya memiliki pengertian yang berbeda (Alasaad & Said., 2021). *Self confident* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap dirinya yang bersifat secara umum dan tidak spesifik terhadap sesuatu, sedangkan *self efficacy* merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai sesuatu yang dibutuhkan (Nieminen., 2021), (Putranta., 2021). Jadi, *self confident* bersifat keyakinan diri secara umum dan *self efficacy* bersifat keyakinan diri secara spesifik. Salah satu kegiatan yang bisa digunakan untuk ,meningkatkan keyakinan diri adalah Tapak Suci (Suratmi., dkk.2017).

Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut, gelisah dan juga khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Baharudin., 2020).

American Psychological Association (APA) menyatakan bahwa, kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, serta ditandai dengan perasaan tegang. Pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah dan lain sebagainya. Hurlock menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu yang dimana dihadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan.

Tapak Suci merupakan salah satu pencak silat yang merupakan bagian dari Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat Tapak Suci merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi salah satu wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia. Pencak silat tersebut banyak dilaksanakan di sekolah-sekolah pada berbagai jenjang. Salah satu tempat yang melaksanakan program ekstrakurikuler tersebut adalah Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 04. Tapak Suci dipilih karena dalam proses pembelajaran Pencak Silat Tapak Suci, selain aspek kognitif dan psikomotor, siswa juga diajarkan mengenai aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan nilai.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Efficacy* atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember kepada 133 atlet menunjukkan bahwa sebanyak 96 atlet dengan persentase (72,2%) memiliki *Self Efficacy* tinggi. *Self Efficacy* dibentuk melalui 4 faktor yang digunakan oleh individu dalam membentuk *Self Efficacy* tersebut yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan keadaan emosi pada individu tersebut. Akan tetapi, *Self Efficacy* yang didapatkan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dipengaruhi oleh faktor keadaan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember kepada 133 atlet menunjukkan bahwa sebanyak 77 atlet dengan persentase (57,9%) memiliki kecemasan ringan. Terbentuknya kecemasan terdiri 3 aspek yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek mental. Akan tetapi, kecemasan yang didapatkan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember didapatkan dari aspek emosional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan pada atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan tambahan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan. Karena *Self Efficacy* merupakan komponen suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu dan diharapkan dengan adanya *Self Efficacy* pada individu dapat mampu mengatasi masalah dan tingkat kecemasan yang ada sehingga individu berhasil dengan apa yang mereka inginkan selama ini

## **2. Tinjauan Pustaka**

### **A. Pengertian *Self Efficacy***

*Self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri. Istilah *self efficacy* sering dipertukarkan dengan *self confident* atau kepercayaan diri, padahal keduanya memiliki pengertian yang berbeda (Alasaad & Said., 2021). *Self efficacy* merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai sesuatu yang dibutuhkan (Niemine n., 2021). Bandura dalam bukunya menegaskan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu (Maetal.,2021)

*Self Efficacy* mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan individu untuk mencapai dan menyelesaikan tugas akademik yang didasarkan pada pentingnya pendidikan, nilai, harapan serta hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. *Self efficacy* adalah hasil penting dari proses pelatihan, yaitu lebih menekankan pada pengembangan *self efficacy* yang menggeneralisasi ke setting peralihan atau fase pelatihan berikutnya. Jadi, *self efficacy* adalah sebuah keyakinan pada diri seseorang atas segala kemampuan yang dia miliki untuk mencapai tujuan.

### **B. Dimensi *Self Efficacy***

Bandura (1997) membagi dimensi *self efficacy* ke dalam 3 jenis, yaitu level (magnitude), kekuatan (strength) dan luas bidang perilaku (generality)

#### Level (Magnitude)

Dimensi level berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka ia akan cenderung merasa optimis dapat mengerjakan tugas yang dibierikan padanya sesulit apapun. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah, maka ia cenderung merasa pesimis dapat mengerjakan tugas yang dibierikan padanya walaupun mungkin tugas tersebut tidaklah sulit.

#### Kekuatan (Strength)

Dimensi kekuatan berhubungan dengan tingkat kemampuan seseorang meyakini ketahanan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka ia akan memiliki kecenderungan untuk tahan banting ketika menghadapi kesulitan mengerjakan tugas. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah, maka ia cenderung akan mudah menyerah.

#### Luas Bidang Perilaku (Generality)

Dimensi luas bidang perilaku berhubungan dengan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya mengerjakan tugas dalam bidang apa pun. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka ia akan cenderung merasa optimis dapat mengerjakan tugas dengan baik dalam bidang apa pun. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah, maka ia cenderung merasa pesimis dapat mengerjakan tugas yang diberikan padanya dalam bidang apa pun tugas tersebut. Alat Ukur *Self Efficacy*

Schwarzer menjelaskan bahwa *General Self Efficacy Scale* (GSES) adalah instrumen yang bersifat unidimensional, atau hanya mengukur satu faktor. Berbagai penelitian lain juga menemukan hasil yang mendukung unidimensionalitas dari *General Self Efficacy Scale* (GSES), diantaranya yaitu Crandall, Rahim, dan Yount (2015) yang menemukan bahwa *General Self Efficacy Scale* (GSE) versi Qatar bersifat unidimensionalitas. Selanjutnya, Rimm dan Jerusalem (1999) yang memperoleh hasil bahwa *General Self Efficacy Scale* (GSES) versi Estonia memiliki karakteristik psikometri yang memuaskan dan dapat membedakan subkelompok dari sampel penelitian. GSES hampir keseluruhan bersifat unidimensionalitas yaitu ketepatan skala untuk mengukur variable atau konstruk tertentu melalui item-itemnya.

### **C. Konsep Kecemasan**

Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut, gelisah dan juga khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Baharudin., 2020). *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa, kecemasan merupakan suatu

keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, serta ditandai dengan perasaan tegang. Pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah dan lain sebagainya. Hurlock menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu yang dimana berhadapan dengan

### **E. Tingkat Kecemasan**

Kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, manajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya seseorang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Kecemasan sedang yakni individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain, contohnya pasangansuami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan, individu yang mengalami konflik/masalah dalam pekerjaan. Kecemasan berat yakni lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain. Contohnya individu mengalami kehilangan sesuatu yang sangat berarti. Panik merupakan suatu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi penigkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Contohnya individu dengan kepribadian pecah atau desprasionalisasi.

### **F. Alat Ukur Kecemasan**

Untuk memahami derajat kecemasan seseorang dapat menggunakan beberapa alat ukur (instrumen). Berikut merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, salah satunya kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kecemasan ini mengacu kepada kondisi emosional sementara dengan perasaan khawatir, ketegangan, kegelisahan subyektif dan ketakutan yang intensitas kecemasannya mungkin berbeda dari waktu ke waktu tergantung pada sifat dari stres situasional, mengevaluasi keadaan kecemasan saat ini.

### **3. Metodologi**

Penelitian ini menggunakan desain korelasional karena data penelitian bertujuan untuk mencari hubungan kedua variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan langkah mengumpulkan data, klasifikasi data, pengolahan data dan analisa data selanjutnya membuat kesimpulan atau analisa data. Mencari data yang dilakukan dengan penyebaran kuisisioner pada subjek yang telah ditentukan pada atlet Tapak Suci Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. Berdasarkan data yang didapat populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tapak Suci Padepokan PIMDA 04 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember sebanyak 133 atlet.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

### **Data Umum**

#### **Usia Atlet Tapak Suci**

*Tabel 5.1* Distribusi Frekuensi Usia Responden di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember ( $n = 133$ )

| Usia          | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Usia 15 tahun | 44        | 33,1           |
| Usia 16 tahun | 34        | 25,6           |
| Usia 17 tahun | 31        | 23,3           |
| Usia 18 tahun | 24        | 18,0           |
| Total         | 133       | 100            |

Berdasarkan data pada tabel 5.1 mayoritas responden (33,1%) berusia 15 tahun

#### **Jenis kelamin Atlet Tapak Suci**

*Tabel 5.2* Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember ( $n = 133$ )

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki – laki   | 75        | 56,4           |
| Perempuan     | 58        | 43,6           |
| Total         | 133       | 100            |

Berdasarkan data pada tabel 5.2 mayoritas responden (56,4%) berjenis kelamin laki – laki

#### **Tingkatan atlet Tapak Suci**

*Tabel 5.3* Distribusi Frekuensi Tingkatan di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember ( $n = 133$ )

| Tingkatan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------|-----------|----------------|
| Kader     | 96        | 72,2           |
| Pendekar  | 58        | 27,8           |
| Total     | 133       | 100            |

Berdasarkan pada tabel 5.3 mayoritas responden (72,2%) bertingkat kader

#### **Pendidikan atlet Tapak Suci**

*Tabel 5.4* Distribusi Frekuensi Pendidikan di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember ( $n = 133$ )

| Pendidikan | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| SMP        | 59        | 44,4           |
| SMA        | 74        | 56,4           |
| Total      | 133       | 100            |

Berdasarkan pada table 5.4 mayoritas responden (56,4%) berpendidikan SMA

#### **Massa atlet Tapak Suci**

*Tabel 5.5* Distribusi Frekuensi massa atlet di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember ( $n = 133$ )

| Massa   | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------|-----------|----------------|
| 1 tahun | 53        | 39,8           |
| 2 tahun | 57        | 42,9           |
| 3 tahun | 23        | 17,3           |
| Total   | 133       | 100            |

Berdasarkan pada table 5.5 mayoritas responden (42,9%) memiliki massa atlet 2 tahun  
**Data Khusus**

### Self Efficacy Atlet Tapak Suci Usia 15 – 18 Tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Self Efficacy Terhadap Atlet Tapak Suci Usia 15 – 18 Tahun di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

| Kategori             | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Self Efficacy Tinggi | 96        | 72,2           |
| Self Efficacy Rendah | 58        | 27,8           |
| Total                | 133       | 100            |

Berdasarkan tabel 5.4 mayoritas responden (72,2%) memiliki Self Efficacy tinggi

### Kecemasan Atlet Tapak Suci Usia 15 – 18 Tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Terhadap Atlet Tapak Suci Usia 15 – 18 Tahun di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

| Kategori         | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Kecemasan Ringan | 77        | 57,9           |
| Kecemasan Sedang | 22        | 16,5           |
| Kecemasan Berat  | 21        | 15,8           |
| Panik            | 13        | 9,8            |
| Total            | 133       | 100            |

Berdasarkan tabel 5.5 mayoritas responden (57,9%) dengan kecemasan ringan

### Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Tapak Suci di Padepokan Bina Manggala Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Tapak Suci Usia 15 – 18 Tahun di Padepokan Tapak Suci Bina Manggala Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

| Self Efficacy | Kecemasan |      |        |     |       |      |       |     | Total % | P-value | R    |
|---------------|-----------|------|--------|-----|-------|------|-------|-----|---------|---------|------|
|               | Ringan    | %    | Sedang | %   | Berat | %    | Panik | %   |         |         |      |
| Tinggi        | 60        | 45.1 | 9      | 6.8 | 17    | 12.8 | 10    | 7.5 | 96      | 0.384   | 0.76 |
| Rendah        | 17        | 12.8 | 13     | 9.8 | 4     | 3.0  | 3     | 2.3 | 37      |         |      |
|               |           |      |        |     |       |      |       |     | 27.8    |         |      |

---

|        |    |      |    |      |    |      |    |     |     |
|--------|----|------|----|------|----|------|----|-----|-----|
| Jumlah | 77 | 57.9 | 22 | 16.5 | 21 | 15.8 | 13 | 9.8 | 133 |
|        |    |      |    | 5    |    |      |    |     | 100 |

---

Hasil uji Spearman Rho ditemukan  $pValue: 0,384 > 0,05$  sehingga dapat diambil kesimpulan H1 tidak dapat diterima dan diinterpretasikan tidak adanya hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di padepokan Tapak Suci Bina Manggala Pimpinan Daerah (PIMDA) 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember karena variable x dan variable y tidak memiliki hubungan satu sama lain. Nilai  $r = 0,76$  menunjukkan bahwa hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan memiliki hubungan kuat sehingga arah hubungan kedua variable tersebut bersifat searah negatif. Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji statistic *Spearman Rho* ditemukan bahwa hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember memiliki hubungan yang sempurna dengan nilai  $r = 1,000$ . Dengan  $p\ value = < 0,384$  yang dimana  $0,384 > 0,05$  sehingga H1 tidak dapat diterima bahwa tidak adanya hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

Dalam penelitian ini yang mendapatkan *Self Efficacy* rendah sebanyak 37 responden dengan persentase (27,8%) dan yang mendapatkan kecemasan sedang sebanyak 22 responden dengan persentase (16,5%), kecemasan berat sebanyak 21 responden dengan persentase (15,8%) dan panik sebanyak 13 responden dengan persentase (9,8%). Pada responden yang mendapatkan *Self Efficacy* rendah hal ini karena tidak mampu bertindak baik dalam situasi yang tidak terduga dan tidak tenang dalam menghadapi situasi sulit. Hal ini sejalan dengan pernyataan Bandura (1986) yaitu *Self Efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal dan pengalaman pribadi, pengalaman orang lain dan dukungan sosial. Semakin mereka tidak ada pengalaman dan dukungan maka mereka semakin tidak yakin dengan kemampuan yang mereka punya. Semakin mereka ada pengalaman dan dukungan maka mereka semakin yakin dengan kemampuan yang mereka punya. Keadaan fisiologis dalam situasi yang menekan dan ketika mengalami ketakutan yang besar, kecemasan, stress yang tinggi individu maka individu akan memiliki self efficacy yang rendah.

Pada responden yang mendapatkan kecemasan sedang sebanyak 22 responden dengan persentase (16,5%), kecemasan berat sebanyak 21 responden dengan persentase (15,8%) dan panik sebanyak 13 responden dengan persentase (9,8%). Pada responden yang mendapatkan kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik hal ini karena mereka merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya, memiliki pengalaman pingsan sebelumnya pada saat latihan, terganggu dengan asam dan nyeri lambung serta mengalami mimpi buruk. Hal ini sangat sejalan dengan teori Hurlock yaitu pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang lebih penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan baik dan tenang.

### **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *Self Efficacy* dengan tingkat kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Self Efficacy* atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember berada pada kategori tinggi (72,2%) dengan atlet Tapak Suci sejumlah 96 atlet dari 133 atlet Tapak Suci
2. Tingkat kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember berada pada kategori ringan (57,7%) dengan atlet Tapak Suci sejumlah 77 atlet dari 133 atlet Tapak Suci

### **6. Daftar Pustaka**



- Nisariati, N., & Kusumaningrum, T. A. I. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Self Efficacy Dengan Sexual Abstinence Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 214–223. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i2.14985>
- Sisliana, M., Alini, A., & Erlinawati, E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 5 Pekanbaru. *Jurnal Ners*, 7(1), 644–649. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13796>
- Kesehatan, F., Studi, P., & Keperawatan, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Semarang Ni Kadek Rika Zeni Pranawati.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2022). Pengaruh Terapi Suportif Kelompok Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 94–108. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2557>
- Tasman, T., Sasmita, H., Fadriyanti, Y., Rachmadanur, N., & Amri, L. F. (2020). Peningkatan Self Efficacy Remaja Berisiko Menggunakan Terapi Psikoedukasi dengan Musik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 92–101. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1515>
- Asnidar, Andi Suswani, Asdinar, and Muriyati. 2022. "Efektifitas Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan, Self Efficacy, Indeks Massa Tubuh Remaja Overweight Dan Obesitas." *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* 7(1):53–66. doi: 10.37362/jkph.v7i1.727.
- Budiyanti, Yanti, Maidarti, and Tita Puspita Ningrum. 2021. "Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK." *Jurnal Keperawatan BSI* 9(1):115–20 Salim, Nasiatul Aisyah, and Antok Nurwidi Antara. 2022. "Hubungan Kedekatan Keluarga Dengan Konsep Diri Remaja Putri Di Panti Asuhan Al Islam, Sleman, Yogyakarta." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(1):83–91. doi: 10.55123/sehatmas.v1i1.47.
- Effendi, Zulian, Sri Maryatun, and Herliawati. 2022. "Pengaruh Psikoedukasi Dengan Aplikasi Sdasi Berbasis Layanan Android Terhadap Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stres Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 9(1):7–12. doi: 10.32539/jks.v9i1.142.
- Halawa, Aristina. 2020. "Self – Efficacy Remaja Pecandu Narkoba Di Rumah Sehat Orbit Margorejo Indah Utara Surabaya." *Jurnal Keperawatan* 8(2):50–58. doi: 10.47560/kep.v8i2.211.
- Wulandari, Priharyanti, Menik Kustriyani, Ari Fiyanti, Stikes Widya, and Husada Semarang. 2018. "Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah 5 <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikm> Priharyanti Wulandari Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Kelas VIII Di SLTPN 31 Semarang." *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 1(1):1– 5.
- Hotmaida, Linda, Tri Ardayani, and Hengki Toberman Zandroto. 2022. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Remaja Di RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung." *Jurnal Kesehatan Kartika* 17(2):44– 48.
- Nurravni, Viny, Susilawati, and Hana Haryani. 2021. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1

Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada* 7(2):24–32.

Amir, Nelda, and Kusharisupeni Djokosujono. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri Di Indonesia: Literatur Review." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 15(2):119. doi: 10.24853/jkk.15.2.119- 129.

Wibowo, Aprilia Sarti, and Ghozali MH. 2021. "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan Pencegahan COVID-19 Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tenggara." *Borneo Student Research (BSR)* 3(1):701–6.

Raharjayanti, Yasinta. 2019. "Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Efficacy Siswa SMP Dalam Menghadapi Ujian Nasional." *Jurnal PROMKES* 7(2):133. doi: 10.20473/jpk.v7.i2.2019.133-143.

Pangestu, Muhammad Rafi Akbar, and Achmad Rizanul Wahyudi. 2022. "Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6):107–13.

MUIS, ABDUL, A. Borrego, Centre Pps, Fatmawati, Rangga Asrina, Wahyu Putra, Al Ikhlas. 2018. "Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Di Sd Muhammadiyah 1 Menganti Gresik." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6(12):149–64.

Kamal, Redha Azmi, Robert Sibarani, and Agus Purwoko. 2023. "The Role of Tapak Suci Pencak Silat Martial Arts Teacher in The Development of Youth in Medan City." *East Asian Journal of Multidisciplinary Research* 2(2):643– 48. doi:10.55927/eajmr.v2i2.3269

Harlina, and Aiyub. 2019. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN FACTORS AFFECTING THE LEVEL OF ANXIETY IN FAMILY OF." *007(3):184–92.*