

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *PEAK*
PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI DOJO KORAMIL
0405-12 KABUPATEN LAHAT**

KARYA AKHIR

**Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Mencapai Derajat Sarjana S1 Psikologi**



Diajukan Oleh

Nabila Andien Cherina

211810036

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINADARMA PALEMBANG

2026

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PEAK
PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI DOJO KORAMIL**

0405-12 KABUPATEN LAHAT

KARYA AKHIR

Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Mencapai Derajat Sarjana S1 Psikologi



Diajukan Oleh

Nabila Andien Cherina

211810036

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINADARMA PALEMBANG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *PEAK PERFORMANCE*
ATLET KARATE DOJO KORAMIL 0405-12 KABUPATEN LAHAT**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

Nabila Andien Cherina

211810036

Telah disetujui Dosen Pembimbing

Pada Tanggal, Maret 2026

Dosen Pembimbing



Rina Oktaviana S.Psi., M.M

NIDN. 0216107703

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET KARATE DOJO KORAMIL 0405-12 KABUPATEN LAHAT

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Akhir Program Studi Psikologi Fakultas
Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada tanggal, Maret 2026
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi


Universitas Bina Darma
Sosial Humaniora

Dr. Itrviah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M
NIDN. 0216107703
Ketua




Dr. Itrviah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001
Anggota



Desy Arisandy S.Psi., M.Si., Psikolog
NIDN. 0229127501
Anggota

ETIKA AKADEMIK

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nabila Andien Cherina

NIM 211810036

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Karya akhir ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Adli Madya / Sarjana / Magister) di Universitas Bina Darma atau di Perguruan Tinggi Lain.
2. Karya akhir ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Saya bersedia karya akhir ini yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan plagiarisme check serta di unggah ke internet, sehingga dapat diakses secara daring.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Maret 2026



Nabila Andien Cherina

211810036

v

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, karya akhir ini saya persembahkan kepada: Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta pengorbanan yang tak terhingga dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas kesabaran, keikhlasan, dan cinta yang selalu menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan studi ini.

Keluarga besar penulis, yang selalu memberikan semangat, doa, dan motivasi sehingga penulis tidak pernah merasa sendiri dalam menghadapi setiap proses dan tantangan.

Dosen pembimbing dan dosen penguji, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan karya akhir ini.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang telah menemani, membantu, dan memberikan dukungan serta kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian karya akhir ini.

*Almamater tercinta,
yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, pengalaman, dan pembentukan
karakter selama masa perkuliahan.*

*Semoga karya akhir ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal
untuk meraih cita-cita di masa depan.*



MOTTO

“Aku membahayakan ibuku untuk aku lahir kedunia,
jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja
setiap hari hingga lelah akan kupastikan lelahnya tidak sia-sia”

(Nabila Andien Cherina)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil'alamin, Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunianya sehingga peneliti diberikan kemudahan serta pertolongan dalam menyelesaikan penyusunan proposal karya akhir ini dengan baik. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan kita sya'faat hingga akhir kelak. Penyusunan proposal karya akhir ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humniora Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang dengan judul **"Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Atlet Karate Dojo Koramil 0405- 12 Kabupaten Lahat"**

Dengan segala kerendahan hati peneliti mengakui bahwa dalam penyusunan proposal karya ini masih banyak kelemahan dan kekurangan, semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga karena itu mohon kiranya dimaklumi.

Dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak – pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku Plt Rektor Universitas Bina Darma Palembang.

2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang
3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., MA selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Ibu Rina Oktaviana S.Psi.,M.M selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan proposal karya akhir ini.
5. Kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang terima kasih atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang diberikan.
6. Kepada Sensei Sertu M.Nasir Kepala Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat.
7. Kepada kedua orang tua saya bapak Nopian Hendri Susanto dan Ibu Helen, dan adik kandung saya Naomi Mikayla Helvie yang selalu memberikan dukungan, nasehat dan selalu mendo'akan yang terbaik untuk peneliti.
8. Kepada teman tersayang peneliti, Meyossa Namira Andjani, Sindi Pratiwi Septiani, Niken S Andiny terima kasih karena selalu memberi semangat dan dukungan untuk terus maju dan bertahan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa karya akhir ini tentunya masih banyak kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk membantu peneliti.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRAC</i>	xvii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	23
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian.....	23
E. Keaslian Penelitian.....	24
BAB II.....	28
TINJAUAN TEORI.....	28
A. Peak performance.....	28
1. Definisi Peak Performance.....	28
2. Aspek <i>Peak Performance</i>	30
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i>	36
B. Kepercayaan Diri.....	42
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	42
2. Aspek Kepercayaan diri.....	44
3. Faktor Kepercayaan diri.....	47

C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Peak Performance Atlet Karate Dojo Koramil 405-12 Kabupaten Lahat.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III.....	57
METODOLOGI PENELITIAN.....	57
A. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	57
B. Definisi Operasional Penelitian.....	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	58
D. Metode pengumpulan Data.....	60
a. Skala Kepercayaan Diri.....	63
b. Skala Peak Performance.....	64
E. Teknik Analisis Data.....	65
A. Uji validitas.....	65
B. Uji Reliabilitas.....	66
F. Metode Analisis Data.....	67
a. Uji Normalitas.....	67
b. Uji Linieritas.....	67
c. Uji Hipotesis.....	68
BAB IV.....	69
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	69
B. Laporan Pelaksana Penelitian.....	72
C. Hasil Penelitian.....	73
D. Uji Normalitas.....	83
E. Uji Linieritas.....	84
F. Uji Hipotesis.....	85
G. Pembahasan.....	86
BAB V.....	90
KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	90
Daftar Pustaka.....	91

Daftar Tabel

Tabel 1.....	6
Tabel 2.....	60
Tabel 3.	62
Tabel 4.	64
Tabel 4.1.....	65
Tabel 4.2.....	66
Tabel 4.3.....	67
Tabel 4.4.....	68
Tabel 4.6.....	69
Tabel 4.8.....	70
Tabel 4.7.....	71
Tabel 4.9.....	72
Tabel 4.10.....	73
Tabel 4.11.....	74

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Daftar Nama – Nama Atlet Karate Dojo Koramil 405-12 Kota lahat.....	95
Lampiran 2 Angket Awal Peak Performance.....	101
Lampiran 3 Angket Awal Kepercayaan Diri.....	102
Lampiran 4 Skala 1 peak performance.....	103
Lampiran 5 Skala 2 . Kepercayaan Diri.....	106
Lampiran 6 Hasil Analisis Try Out.....	109
Lampiran 7 Uji Deskriptif.....	125
Lampiran 8 Uji Asumsi/ Prasyarat.....	130
Lampiran 9 Tabel Issac dan Michael.....	133

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *PEAK*
***PERFORMANCE* ATLET KARATE DOJO KORAMIL 0405-12**
KABUPATEN LAHAT

Nabila Andien Cherina
211810036

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial
Humaniora Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan peak performance pada atlet karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam pertandingan olahraga, sedangkan *peak performance* merupakan kondisi ketika atlet mampu menampilkan performa terbaiknya secara optimal baik secara fisik maupun mental. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 130 atlet karate yang tergabung dalam Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala kepercayaan diri dan skala *peak performance* dengan model skala Likert. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan peak performance pada atlet karate dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,722 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,521 menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 52,1% terhadap peak performance atlet, sedangkan sisanya sebesar 47,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki atlet maka semakin tinggi pula kemungkinan atlet mencapai *peak performance* dalam pertandingan.

Kata kunci: kepercayaan diri, *peak performance*, atlet karate

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND
PEAK PERFORMANCE OF KARATE ATHLETES IN THE 0405-12
LAHAT REGENCY MILITARY COMMAND DOJO**

Nabila Andien Cherina

211810036

*Psychology Study Program. Faculty Of Social
Humaniora Bina Darma University Palembang*

ABSTRAC

This study aims to determine the relationship between self-confidence and peak performance among karate athletes at Dojo Koramil 0405-12, Lahat Regency. Self-confidence refers to an individual's belief in their abilities to face various situations, including sports competitions, while peak performance refers to a condition in which athletes are able to display their best performance optimally both physically and mentally. This research used a quantitative method with a correlational approach. The subjects of this study were 130 karate athletes who are members of Dojo Koramil 0405-12, Lahat Regency. The data were collected using psychological scales consisting of a self-confidence scale and a peak performance scale using a Likert model. The data were analyzed using simple regression analysis with the help of SPSS version 25. The results showed that there is a significant relationship between self-confidence and peak performance among karate athletes with a correlation coefficient value of 0.722 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination value of 0.521 indicates that self-confidence contributes 52.1% to athletes' peak performance, while the remaining 47.9% is influenced by other factors outside this study. It can be concluded that the higher the self-confidence possessed by athletes, the higher the possibility for athletes to achieve peak performance in competitions

Keywords: *self-confidence, peak performance, karate athletes.*