



TUGAS AKHIR - 33412301070

**GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA
ANGKATAN 2025 JURUSAN KESEHATAN YANG JARANG
MELAKSANAKAN OLAHRAGA**

SULASTRI
NRP. 33412301070

Dosen Pembimbing I
Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
Dosen Pembimbing II
Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kep.

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
TAHUN 2026**

TUGAS AKHIR



GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ANGKATAN 2025 JURUSAN KESEHATAN YANG JARANG MELAKSANAKAN OLAHRAGA

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat
menyelesaikan pendidikan Diploma 3 program Studi Keperawatan
di Jurusan Kesehatan

Oleh:
Sulastri
33412301070

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sulastri
NRP : 33412301070
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan
Tahun Akademik: 2025-2026

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir saya dengan judul “Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga” adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain dan bebas dari plagiarisme.

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 21 Januari 2026
Peneliti



Sulastri
33412301070

LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025
Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

Penulis : Sulastris
NRP : 33412301070
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Politeknik Negeri Madura

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101

Dosen Pembimbing II

Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kep.
NIP. 197804172005011011

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan



Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101

Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198501022025212061

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ANGKATAN
2025 JURUSAN KESEHATAN YANG JARANG MELAKSANAKAN
OLAHRAGA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian, dalam pelaksanaan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

Oleh:
Sulastri
33412301070

Tugas akhir ini telah disidangkan pada 12 Februari 2026 dan telah sesuai dengan ketentuan.

Tim Penguji Tugas Akhir.

1. Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M. Kep.
2. Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kep.
3. Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
4. Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
5. H. Taufiqur Rahman, S.ST., M.Mkes.

()
()
()
()

Sampang
Februari, 2026

GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ANGKATAN 2025 JURUSAN KESEHATAN YANG JARANG MELAKSANAKAN OLAHRAGA

Nama Mahasiswa : Sulastri
NRP : 33412301070
Prodi : Keperawatan
Dosen Pembimbing 1 : Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
Dosen Pembimbing 2 : Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes.,
M.Kep.

ABSTRAK

Pendahuluan : Kondisi fisik dan mental yang optimal diperlukan agar mahasiswa mampu menjalani proses pembelajaran, praktik klinik serta interaksi sosial secara afektif. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang jarang melaksanakan olahraga, sehingga mempengaruhi aspek psikologis, salah satunya kepercayaan diri. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang jarang melaksanakan olahraga. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Angkatan 2025 yang jarang melaksanakan olahraga dengan jumlah 110 responden, dengan sampel penelitian sebanyak 110 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang mencakup indikator keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis. Analisa data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden, yaitu sebanyak 88 orang (80%), memiliki kepercayaan diri dalam kategori positif (*favorable*). Sementara itu, sebagian kecil responden sebanyak 22 (20%) memiliki kepercayaan diri dalam kategori negatif (*unfavorable*). **Kesimpulan** : Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun jarang melaksanakan olahraga, sebagian besar mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura tetap memiliki tingkat kepercayaan diri positif (*favorable*).

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Mahasiswa, Olahraga

A PICTURE OF THE SELF-CONFIDENCE OF THE CLASS OF 2025 HEALTH STUDENTS WHO RARELY EXERCISE

Name : Sulastri
Student ID Number : 33412301070
Study program : D3 Keperawatan
Supervisor 1 : Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
Supervisor 2 : Ns.Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kes.

ABSTRACT

Introduction: Optimal physical and mental conditions are needed so that students are able to undergo the learning process, clinical practice and social interactions affectively. However, in reality many students rarely exercise, thus affecting psychological aspects, one of which is self-confidence. **Objective:** This study aims to determine the description of self-confidence of students of the Class of 2025 majoring in Health who rarely exercise. **Method:** This study uses a quantitative descriptive research design with a cross-sectional approach. The research population is all students of the Class of 2025 who rarely exercise with a total of 110 respondents, with a research sample of 110 respondents. The research instrument used a questionnaire that includes indicators of self-confidence, optimism, objectivity, responsibility as well as rationality and realism. Data analysis was carried out univariately to see the frequency distribution and percentage. **Results:** The results showed that almost all respondents, namely 88 people (80%), had self-confidence in the positive category (favorable). Meanwhile, a small portion of respondents as many as 22 (20%) had self-confidence in the negative category (unfavorable). **Conclusion:** This study concludes that even though they rarely exercise, most of the 2025 students of the Health Department of Madura State Polytechnic still have a positive level of self-confidence (favorable).

Keywords: Self-Confidence, Students, Exercise.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada peneliti, sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan tugas akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Peneliti dalam penulisan tugas akhir ini, telah berhasil menyusun karya tulis ilmiah. Berdasarkan karya tersebut, peneliti menyusun tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga”**.

Tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

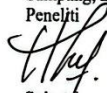
1. Laily Ulfiyah, M.T., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, M.T., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Kesehatan sekaligus pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
4. Ns. Hilmah Noviandry R., S.Kep., M.Kes., selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan.
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan.
6. Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan atas tercapainya tugas akhir peneliti.
7. Segenap dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan dan kelancaran tugas akhir peneliti.
8. Dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini.
9. Responden yang telah bersedia membantu peneliti untuk kelancaran hasil penelitian.
10. Misdan (Alm) dan seluruh CS yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan menghibur peneliti.
11. Mohamad dan Jumrana, selaku orang tua hebat yang memberikan dukungan, semangat, motivasi dan rela mengorbankan apapun untuk kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan semua tugas-tugas perkuliahan.
12. Fahrur Rosi dan Israk Mubarak selaku saudara peneliti yang selalu menjadi tempat berbagi cerita dan memberikan semangat kepada peneliti untuk terus melanjutkan perkuliahan.
13. Teman-teman dan adik-adik HMJ Kesehatan yang selalu menghidupkan suasana untuk menghibur peneliti.

14. Teman-teman satu bimbingan memberikan semangat dan bantuan peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir sekalipun sama-sama memiliki masalah kehidupan masing-masing.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tugas akhir ini. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk lebih sempurnanya tugas akhir ini.

Sampang, 21 Februari 2026

Peneliti



Sulastri

NRP.83412301070

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
TUGAS AKHIR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan.....	3
1.5 Manfaat.....	3
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Landasan Teori.....	4
2.1 Konsep Dasar Aktivitas Olahraga	5
2.3 Konsep Dasar Kepercayaan Diri.....	7
2.4 Penelitian Sebelumnya	11
2.5 Kerangka Konsep.....	13
2.6 Deskripsi Kerangka Konsep	14
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Desain/ Rancangan Penelitian	15
3.2 Kerangka Kerja	16
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	17
3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel.....	17
3.3.3 <i>Sampling</i>	17
3.4 Identifikasi Variabel	17
3.5 Definisi Operasional	18
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	18
3.7 Etika Penelitian	20
3.7.1 <i>Anonymity</i>	20
3.7.2 <i>Informed Consent</i>	21
3.7.1 <i>Confidentiality</i>	24
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	24
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil dan Penelitian	21
4.2 Pembahasan.....	25
BAB 5 PENUTUP.....	31

5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	13
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	15

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu Terkait Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	10
Tabel 3.1	Definisi Operasional Gambaran Tingkat Kepercayaan Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	17
Tabel 4.1	Data Umum berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	22
Tabel 4.2	Data Umum berdasarkan Umur Responden Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	22
Tabel 4.3	Data Umum berdasarkan Jenis Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	22
Tabel 4.4	Data Umum berdasarkan Waktu Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatanangkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	23
Tabel 4.5	Data Umum berdasarkan Frekuensi Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	23
Tabel 4.6	Data Umum berdasarkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Pengumpulan Data Umum
- Lampiran 9 Lembar Pengumpulan Data Khusus
- Lampiran 10 Kisi-Kisi Kuisioner
- Lampiran 11 Tabulasi Data Umum
- Lampiran 12 Tabulasi Data Khusus
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi Tugas Akhir Pembimbing I
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi Tugas Akhir Pembimbing II
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji I
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji II
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji III
- Lampiran 19 Turnitin
- Lampiran 20 Biodata Peneliti

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

1. Daftar Singkatan

- 1) IKJI : Indeks Kebugaran Jasmani Indonesia
- 2) Kemenkes : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- 3) Kemenpora : Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- 4) S : Setuju
- 5) SS : Sangat Setuju
- 6) STS : Sangat Tidak Setuju
- 7) TS : Tidak Setuju
- 8) WHO : *World Health Organization*

2. Daftar Lambang

- 1) % : Persentase
- 2) < : Kurang dari
- 3) = : Sama dengan
- 4) > : Lebih dari
- 5) α : Tingkat kesalahan
- 6) T : Skor total
- 7) n : Jumlah sampel
- 8) N : Jumlah populasi
- 9) M : Mean (rata – rata)

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang berada pada fase perkembangan diri baik secara akademik, sosial, dan emosional (Ervina *et al.*, 2024). Mahasiswa dituntut untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki, meningkatkan kualitas diri, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan di masa mendatang. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa memiliki tanggung jawab besar dalam menerapkan pola hidup sehat. Fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan banyak mahasiswa yang tidak memperdulikan kesehatan, terutama dalam kebiasaan olahraga. Padatnya jadwal perkuliahan, serta meningkatnya penggunaan media sosial cenderung membuat aktivitas olahraga kadang terabaikan. Berdasarkan rekomendasi kesehatan, olahraga yang ideal bagi mahasiswa seharusnya melakukan olahraga dengan durasi minimal 150 menit perminggu untuk aktifitas fisik sedang, kemudian 75 menit perminggu untuk aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Waktu tersebut dapat dibagi dalam jadwal latihan 3-5 kali perminggu selain itu mahasiswa juga disarankan untuk melakukan aktivitas penguatan otot minimal 2 kali per minggu, sehingga aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang lebih konsisten bagi kesehatan fisik dan mental (Annisa Putri Larasati, 2024). Kenyataannya masih banyak mahasiswa yang enggan untuk melaksanakan olahraga secara teratur, dan tidak sesuai dengan rekomendasi yang diberikan, bahkan tidak jarang mahasiswa sering mengeluh mengalami sakit badan, pegal, atau nyeri otot setelah melaksanakan aktivitas fisik, sehingga menurunkan konsistensi dalam berolahraga. Mahasiswa merasa malas berolahraga karena beberapa faktor diantaranya karena kurangnya motivasi, rasa cepat lelah, serta anggapan bahwa olahraga bukan kebutuhan utama. Selain itu, sebagian mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengikuti aktifitas fisik, baik karena terbiasa ataupun tidak percaya diri dengan kemampuan fisiknya (Zahra *et al.*, 2025).

Menurut WHO (2024) melaporkan bahwa hampir 1,8 miliar orang mengalami penyakit yang berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga yang tidak cukup, dan diperkirakan akan terus meningkat apabila tidak ada perubahan perilaku. Situasi nasional juga menunjukkan yang yang sama, berdasarkan pemantauan indeks kebugaran jasmani Indonesia IKJI, tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Tahun 2021, skor kebugaran jasmani terendah tercatat di Kalimantan Utara sebesar 23,74 skor, sedangkan skor tertinggi di Maluku utara sebesar 34,17 skor. Tahun 2022, skor terendah berada di Kalimantan Tengah sebesar 24,84 dan tertinggi di Papua Barat sebesar 30,15. Data ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia relatif tidak mengalami peningkatan yang berarti dari tahun ke tahun, sehingga menandakan bahwa aktivitas fisik belum menjadi kebiasaan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah ketidakaktifan fisik telah menjadi isu kesehatan global yang serius (Mutohir *et al.*, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh

dari studi awal penelitian terhadap mahasiswa Jurusan Kesehatan Prodi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2025 menggunakan pembagian kuesioner terkait dengan aktivitas olahraga yang dilakukan selama seminggu diketahui bahwa terdapat sebanyak 110 dalam kategori kurang dalam melaksanakan olahraga.

Kurangnya olahraga pada mahasiswa disebabkan oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik, kebiasaan hidup pasif atau cenderung kurang aktivitas fisik, serta kecenderungan untuk lebih banyak menghabiskan waktu aktivitas penggunaan perangkat elektronik dalam waktu lama atau kebiasaan duduk lama tanpa melakukan aktifitas (Lestari, 2024). Kebiasaan kurangnya berolahraga mengakibatkan berbagai permasalahan seperti penurunan kebugaran jasmani yang berdampak pada kesehatan, seperti mudah lelah, daya tahan tubuh menurun serta meningkatnya risiko penyakit metabolik. Salah satu kondisi yang sering muncul akibat gaya hidup yang kurang aktif adalah obesitas. Kondisi obesitas tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tetapi juga mengubah penampilan yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas remaja. Selain itu, rendahnya kebiasaan olahraga juga berdampak pada aspek psikologis, seperti ketidakpuasan terhadap diri, rasa minder, serta berkurangnya keyakinan dalam menjalani aktivitas sehari hari (Siti Badriyah Zahrotul Ilmi *et al.*, 2025). Akibat dari masalah fisik dan psikologis tersebut dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, berkurangnya motivasi belajar sehingga dapat menghambat mahasiswa dalam capaian akademik yang optimal (Agoes *et al.*, 2024).

Kebiasaan olahraga di kalangan mahasiswa dapat di mulai dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan fisik dan psikologis. Mahasiswa perlu memahami bahwa kebiasaan olahraga penting untuk menjaga kebugaran jasmani, menjaga daya tahan tubuh, serta membantu mengurangi resiko masalah kesehatan (Agus Mulyana *et al.*, 2024). Setelah kesadaran dalam diri terbentuk, mahasiswa dapat mulai membiasakan aktivitas ringan setiap hari. Penjadwalan khusus dan pemanfaatan fasilitas olahraga di sekitar juga dapat membantu menjaga konsistensi, sementara monitoring kebugaran jasmani dilakukan secara rutin juga dapat memotivasi mahasiswa untuk terus aktif dan menjaga kesehatan secara berkelanjutan. Berdasarkan penelitian diatas , maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri pada mahasiswa Jurusan Kesehatan angkatan 2025 yang jarang melaksanakan olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura angkatan 2025 yang jarang melaksanakan olahraga?

1.3 Batasan Masalah

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada mahasiswa angkatan 2025 yang jarang olahraga.
2. Penelitian ini tidak mencakup mahasiswa yang sudah memiliki kebiasaan olahraga yang aktif dan konsisten.

1.4 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura angkatan 2025 yang jarang melaksanakan olahraga.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan. Dengan menambah pengetahuan terhadap kepercayaan diri dan kebiasaan olahraga pada mahasiswa ini juga dapat menjadi penelitian yang dapat dijadikan landasan teori bagi penelitian selanjutnya yang relevan untuk mahasiswa.

1.5.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada:

1. Responden

Responden dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan dalam diri dan menumbuhkan rasa percaya untuk memperbaiki pola kesehatan dengan cara berolahraga secara teratur dan konsisten serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari..

2. Peneliti

Peneliti mendapatkan ilmu dari hasil penelitian yang dilakukan sehingga peneliti dapat menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada orang lain tentang pentingnya rasa percaya diri untuk memulai olahraga serta tercapainya rasa percaya diri tinggi.

3. Tempat penelitian

Tempat penelitian dapat menggencarkan himbauan pada mahasiswa untuk lebih aktif dalam melaksanakan olahraga. Upaya ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga sangat berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Selain itu, Politeknik Negeri Madura sebagai institusi dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini, yaitu dapat menjadi bahan evaluasi mengenai dampak negatif dari kurangnya olahraga dan sebagai dasar untuk merancang program minat olahraga mahasiswa dalam menunjang prestasi akademik maupun non akademik, serta dapat menunjang kesehatan pada mahasiswa. Dengan demikian, Politeknik Negeri Madura dapat mengembangkan lingkungan kampus yang sehat dan produktif.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Definisi mahasiswa

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menempuh pendidikan jenjang perguruan tinggi dan berada pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, yang memiliki karakteristik berpikir rasional mulai dari mandiri secara emosional, mampu beradaptasi sosial, dan mulai mengembangkan tanggung jawab terhadap diri serta lingkungan (Ningsih *et al.*, 2024).

Mahasiswa keperawatan adalah kelompok yang mempelajari ilmu keperawatan untuk kebutuhan profesi di masa mendatang. Mahasiswa keperawatan dituntut menguasai seluruh ilmu kesehatan karena profesinya berhubungan erat dengan aspek kesehatan manusia, baik secara fisik maupun psikis. Untuk meningkatkan kompetensi, institusi pendidikan menyelenggarakan Praktik Klinik Keperawatan (pkk) sebelum mahasiswa menyandang gelar perawat, selama praktik, mereka dibimbing oleh *clinical instructor* yang merupakan perawat profesional, bertugas memberikan arahan mengenai tata kelola keperawatan di lapangan (Sukaesih *et al.*, 2023).

2.1.2 Ciri ciri mahasiswa

Sihombing (2022) mengemukakan ciri-ciri mahasiswa sebagai berikut: Memiliki kesempatan menempuh pendidikan tinggi dan sering disebut sebagai kaum intelegensi. Mahasiswa memiliki kesempatan yang luas untuk mengeksplor dunia dengan kompetensi yang diperoleh dari bangku perkuliahan. Mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya dengan memanfaatkan ilmu-ilmu yang diperoleh dari perkuliahan, Mahasiswa dapat menjadi generasi harapan bangsa untuk mengikuti standar perkembangan zaman. Mahasiswa dapat menjadi tenaga profesional di dalam dunia pekerjaan sehingga dapat menjadi daya tarik bagi tempat kerja.

2.1.3 Peran mahasiswa

Mahasiswa memiliki peran dan tanggung jawab untuk menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi selain berkewajiban di dalam kampus mahasiswa juga memiliki peranan di masyarakat sebagai bukti generasi untuk kemajuan bangsa sebagai manusia intelegensi generasi pencetus inovasi baru dan memajukan bangsa. Berikut peran mahasiswa menurut (Nur & Makmur, 2020).

2.1.4 Peran iron stok

Mahasiswa merupakan generasi bangsa yang harus mengembangkan value masing-masing individu karena selain mendapat bekal pengetahuan untuk masa depan mahasiswa juga dapat meningkatkan ideal dirinya dengan memiliki konsep pemikiran yang kritis dan tanggap dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Value yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mereka mudah diterima di lingkungan baik lingkungan dalam kampus maupun lingkungan di luar kampus.

2.1 5 Peran *sosial control*

Pengalaman yang diperoleh mahasiswa selama proses pembelajaran internal dan eksternal kampus membuat mahasiswa dapat berkolaborasi dengan mudah di lingkungan masyarakat untuk merencanakan sesuatu inovasi baru atau menyelesaikan masalah di lingkungan sosial.

2.1 6 Peran *guardian of value*

Mahasiswa dikenal sebagai individu yang dianggap memiliki moral etika yang baik sehingga mahasiswa memiliki peran untuk tetap menjunjung nilai etika dan budi pekerti luhur supaya tetap dilestarikan.

2.2 Konsep Dasar Aktivitas Olahraga

2.2.1 Definisi olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, baik secara fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, seperti mengurangi risiko penyakit, tetapi juga berdampak pada mental dengan menciptakan pikiran positif dan kondisi tubuh yang seimbang (Zahra *et al.*, 2025).

2.2.2 Definisi perilaku olahraga

Perilaku olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menyeimbangkan kesehatan mental. Olahraga dilakukan secara rutin supaya meningkatkan kapasitas otot dan kelenturan sendi. Olahraga merupakan pendidikan jasmani yang dilakukan untuk menjaga ketahanan tubuh dan juga mempengaruhi imunitas tubuh. Orang yang sering berolahraga akan terlihat lebih segar sehingga akan tampak selalu bahagia dan olahraga juga dapat mempengaruhi tingkat produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena kondisi mental orang yang melakukan olahraga tetap terjaga sehingga istilah *good mood* selalu terjaga (Septor Fabio & Dwi Cahyo Kartiko, 2022).

Olahraga pada mahasiswa jarang dilakukan dengan berbagai alasan baik kesibukan perkuliahan, tugas kampus, kegiatan organisasi dan sebagainya. Banyak individu, termasuk mahasiswa, yang mengalami kemalasan berolahraga atau memiliki gaya hidup yang pasif atau kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan mereka tidak memenuhi rekomendasi minimal aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran untuk berolahraga secara rutin guna mencapai gaya hidup sehat (Aqobah *et al.*, 2023). Mahasiswa dapat melakukan olahraga ringan hanya dengan meluangkan sedikit waktunya sekitar 10-15 menit untuk *stretching* per hari atau bisa dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3- 4 kali dalam seminggu (Ivan, 2022). Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi sehingga mahasiswa lebih fokus dalam kegiatan perkuliahan dan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik mahasiswa sehingga tidak mudah sakit karena kesibukan perkuliahan yang cukup menguras energi (Badri *et al.*, 2024).

2.2.3 Prinsip Olahraga

Prinsip olahraga menurut *Kemenkes RI (2022)* adalah:

1. Baik

Olahraga dianjurkan minimal 30 menit menggunakan perlengkapan yang sesuai sejak usia dini hingga usia lanjut. Dilakukan secara bertahap dimulai dari pemanasan 5-10 menit, diikuti dengan pendinginan selama 5 menit. Mahasiswa dengan kesibukannya dapat melakukan pemanasan selama 5-10 menit sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mudah terjadi kekakuan otot saat melakukan aktivitas yang cukup menguras energi karena sebagai mahasiswa harus tetap aktif dan produktif.

2. Benar

Memilih olahraga yang digemari, aman, mudah, sesuai dengan kondisi fisik, dan pola gerak yang dilakukan. Mahasiswa dapat mengikuti tutorial olahraga yang benar yang sudah banyak beredar di sosial media. Mahasiswa dapat memanfaatkan kemajuan teknologi untuk menjaga kesehatannya dengan berolahraga.

3. Terukur

Lakukan pengukuran dengan nadi setiap hari diakhir pelatihan dengan tujuan menilai apakah target denyut nadi tercapai atau tidak.

2. Teratur

Olahraga perlu dilakukan minimal 3 kali seminggu untuk mencapai hasil optimal. Olahraga dikatakan cukup apabila dalam seminggu melakukan olahraga 3 kali Latihan, dan kurang apabila melakukan olahraga tidak lebih dari 3 kali Latihan. Mahasiswa cenderung sibuk dan tidak dapat memajemen waktu sehingga mahasiswa kesulitan untuk melakukan olahraga secara rutin.

2.2.4 Jenis-jenis olahraga

Sandi (2019) mengatakan terdapat beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari sebagai aktivitas rutin yang mahasiswa juga dapat melakukannya diantaranya sebagai berikut:

1. Olahraga ringan

Olahraga ringan yang memerlukan sedikit tenaga seperti *jogging*, naik turun tangga, peregangan, senam aerobik, dan yoga.

2. Olahraga Sedang

Olahraga yang memerlukan tenaga cukup sedang contoh olahraga sedang seperti bersepeda, tenis meja, dan berenang.

3. Olahraga berat

Olahraga yang memerlukan tenaga ekstra contoh olahraga berat adalah bola voli, futsal, dan bulu tangkis.

2.2.5 Manfaat olahraga

Olahraga pada tingkat intensitas sedang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Manfaat olahraga meliputi peningkatan kesehatan metabolisme, kondisi mental yang lebih baik, peningkatan kekuatan otot, serta pencegahan penyakit jantung (Furkan *et al.*, 2021). Terkait kesehatan mental, olahraga memiliki hubungan yang erat karena mampu merangsang produksi hormon kebahagiaan seperti endorfin, serotonin, dan dopamin. Berolahraga selama 20-30 menit memiliki efek yang dapat mengurangi kecemasan dan

meningkatkan kesehatan mental. Latihan anaerobik seperti kekuatan, daya tahan, dan *powerlifting* mampu meningkatkan massa dan kekuatan otot. Latihan aerobik dapat meningkatkan tingkat protein C-reaktif sebagai penanda peradangan dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga membentuk postur tubuh menjadi ideal semakin tubuh bugar maka juga semakin tampak terlihat postur tubuh lebih bagus dan mempengaruhi tingkat produktivitas yang semakin meningkat (Ivan, 2022).

Olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa saat melakukan aktivitas perkuliahan sehingga mahasiswa dapat lebih fokus memahami isi dari materi kuliah. Mahasiswa dengan kesibukannya dapat meluangkan waktunya untuk tetap berolahraga menjaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental juga dapat meningkatkan produktivitas dalam kesehariannya sebagai mahasiswa (Furkan *et al.*, 2021).

2.2.6 Manfaat kepercayaan diri dalam olahraga

Kepercayaan diri dalam berolahraga memiliki banyak manfaat sebagai berikut salah satunya adalah Meningkatkan motivasi dan konsistensi latihan Upaya dalam meningkatkan kebugaran dengan latihan fisik yang maksimal dan teratur akan mampu mencapai suatu keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih ideal sesuai kebutuhan . Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mempertahankan kebugaran fisik (Anugraris *et al.*, 2022).

2.3 Konsep Dasar Kepercayaan Diri

2.2.7 Definisi kepercayaan diri

Percayaan diri atau *self confidence* merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian suatu individu, terutama pada masa remaja akhir. Individu dengan kepercayaan yang sangat tinggi dapat menilai diri secara realistis, mengekspresikan pendapat, dan mengambil keputusan dengan lebih efektif (Rais, 2022). Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan seseorang untuk mencapai tujuan dari keinginan dengan penuh tanggung jawab, meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan. Individu yang percaya diri yakin bahwa dirinya mampu meraih kesuksesan, mampu mengatasi masalah yang muncul, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Rasa percaya diri juga menjadikan seseorang lebih berani mengekspresikan pendapat di hadapan orang lain dan semakin yakin terhadap potensi yang dimilikinya (Darwis, 2023). Kepercayaan juga merupakan suatu perilaku tertentu atau kemampuan untuk tidak mudah mempengaruhi orang lain (Darwis, 2023).

2.2.8 Aspek aspek kepercayaan diri

Dalam penelitian Rianti *et al* (2022) kepercayaan diri adalah kondisi psikologis yang dapat dilihat melalui beberapa aspek utama sebagai berikut :

1. Keyakinan diri

Rianti *et al* (2022) menyatakan bahwa keyakinan diri berkaitan dengan perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi akan percaya bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan tantangan, berani mengambil risiko, serta tidak mudah

ragu dalam bertindak. Sebaliknya rendahnya keyakinan diri akan membuat seseorang merasa takut gagal, ragu terhadap potensi yang dimilikinya, dan cenderung menghindari tantangan.

2. Optimis

Ralianti *et al* (2022) dalam jurnalnya menyatakan kepercayaan diri sebagai inti dari optimis atau sikap optimis dalam menghadapi masa depan. Seseorang yang optimis yakin bahwa setiap masalah pasti akan memiliki solusi, sehingga tidak mudah putus asa saat sedang menghadapi tantangan. Optimisme juga memberi dorongan untuk terus berusaha meskipun mengalami kegagalan. Rendahnya optimis biasanya terlihat dari sikap pesimis, mudah menyerah, dan enggan mencoba hal baru.

3. Objektif

Kepercayaan diri sebagai landasan seseorang bersikap objektif yakni mampu untuk menilai diri sendiri maupun orang lain sesuai dengan fakta, bukan berdasarkan perasaan sementara. Individu yang objektif akan dapat bersikap adil, tidak berlebihan dalam menilai kekurangan atau kelebihan dalam diri, serta mampu menerima kritik dan masukan dari orang lain. Sebaliknya orang yang kurang objektif seringkali terjebak dalam penilaian yang tidak realistis, misalnya meremehkan orang lain ataupun meninggikan dirinya.

4. Konsekuensi

Konsekuensi ditunjukkan melalui kesediaan menerima konsekuensi dalam setiap tindakan dan keputusan, serta adanya rasa tanggung jawab terhadap kewajiban yang diambil.

5. Rasional dan realistis

Kepercayaan diri menggambarkan kemampuan individu untuk berpikir secara logis, menilai situasi sesuai kenyataan, serta menyesuaikan harapan dan kemampuan yang dimiliki. Individu dengan aspek ini mampu membuat keputusan yang masuk akal, mempertimbangkan risiko, serta berfikir realistis. Sebaliknya, rendahnya aspek ini dapat membuat seseorang berpikir tidak logis, serta mudah terbawa emosi. Kreativitas dapat dipengaruhi oleh konsep diri karena dengan konsep diri yang positif dapat meningkatkan kreativitas seseorang.

2.2.9 Faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Faktor faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri menurut jurnal Zahra *et al* (2025) sebagai berikut :

1. Faktor fisik (Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani)

Zahra *et al* (2025) dalam jurnalnya menyatakan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang sangat berhubungan dengan kepercayaan diri mahasiswa. Aktivitas yang rutin dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental, sehingga mahasiswa lebih mampu mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani akan membuat mahasiswa mudah minder, merasa malu, dan tidak percaya diri dalam menampilkan kemampuan yang ada dalam diri kepada orang lain.

2. Faktor psikologis (Kecerdasan emosional, motivasi, dan pengelolaan emosi)

Zahra *et al* (2025) menyatakan kepercayaan diri termasuk kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi positif dalam menghadapi tantangan. Individu dengan kecerdasan emosional baik akan lebih mampu mengendalikan rasa cemas, tetap tenang dalam menghadapi situasi yang sulit, serta memiliki keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusi. Selain itu *self confidence* dapat dilihat dari motivasi diri, mahasiswa dengan motivasi minat belajar dan olahraga yang tinggi cenderung lebih percaya diri karena memiliki dorongan internal untuk berusaha.

3. Faktor lingkungan sosial (Keluarga, teman, serta media sosial)

Zahra *et al* (2025) menyatakan bahwa lingkungan sosial memiliki peran besar terhadap rasa percaya diri mahasiswa, seperti, ditemukan banyak banyak seseorang merasa malu dan kurang percaya diri ketika harus menampilkan keterampilan fisik di depan teman temannya. Hal ini menunjukkan bahwa reaksi sosial seperti apresiasi, dukungan, atau bahkan ejekan dan lingkungan sekitar, serta pengaruh teman sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Dukungan keluarga dan pola asuh yang positif juga dapat berkontribusi besar, karena siswa yang merasa dihargai dan didukung lebih berani mengekspresikan diri.

4. Faktor dukungan dan relasi

Menurut Lindefied dalam Zahra *et al* (2025) menyatakan bahwa terdapat sembilan faktor spesifik dalam membentuk kepercayaan diri seseorang yaitu cinta rasa aman, pengetahuan, role model, sumber daya, hubungan sosial, dukungan, penghargaan, dan kesehatan. Faktor ini terkait dan berkontribusi secara langsung pada kepercayaan diri individu, seperti kesehatan yang memberikan dasar fisik yang kuat bagi perkembangan *self confidence*.

2.2.10 Dampak kurang rasa percaya diri

1. Turunnya kinerja akademik

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya, yang penting untuk terlibat secara aktif dalam perkuliahan, seperti bertanya, menjawab, serta memberi masukan. Jika mahasiswa merasa rendah keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya terkait dengan materi yang dibahas maka mereka akan mengalami hambatan yang mengarah pada penurunan kinerja akademik. Pandangan negatif dan penghindaran partisipasi dimanifestasikan sebagai penurunan kinerja akademik. Mahasiswa menjadi pasif dalam suatu diskusi. kurangnya rasa percaya diri bukan hanya sekedar perasaan, melainkan menjadi penghambat pada partisipasi dan keaktifan dalam proses perkuliahan (Hayati *et al.*, 2024).

2. Penghambat motivasi olahraga

Teori self efficacy menjelaskan bahwa keyakinan remaja terhadap kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik sangat penting dalam berolahraga. Jika remaja merasa kurang terampil, maka mereka akan cenderung menghindari aktivitas yang menuntut keterampilan fisik. Penghindaran ini kemudian dimanifestasikan sebagai kemalasan, sehingga

mahasiswa beralih ke dalam hidup yang lebih sedentari (hidup pasif kurang aktivitas fisik), seperti menghabiskan waktu dengan alat elektronik atau bermain game. Hal tersebut akan menghambat mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik olahraga (Pratama & Putri, 2024).

2.2.11 Pengukuran kepercayaan diri

Pengukuran kepercayaan diri merupakan proses untuk menilai sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, serta menyelesaikan tugas atau permasalahan. Kepercayaan diri (*self confidence*) menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan kepribadian seseorang, karena berpengaruh terhadap motivasi, prestasi akademik, serta kemampuan beradaptasi sosial. Menurut lauster dalam Wulansari *et al* (2019), kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang bersikap positif yang membuat seseorang mampu menilaai dan menerima diri secara realistis, bertindak bebas sesuai keyakinan, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu berinteraksi dengan orang lain secara efektif, berpikir objektif, serta tidak mudah cemas dalam menghadapi situasi baru. Penelitian ini menggunakan *skala likert* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Skala likert merupakan salah satu instrumen pengukuran yang paling umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu objek, fenomena, atau pernyataan tertentu. Skala likert pertama kali dikembangkan oleh *Rensis Likert* pada tahun 1932, sebagai alat ukur yang bersifat ordinal, di mana responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pernyataan yang disajikan dengan memilih salah satu tingkat persetujuan yang tersedia. Umumnya, pilihan jawaban dalam skala Likert terdiri atas 5 kategori, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju (Eko bahrn adinata, 2022).

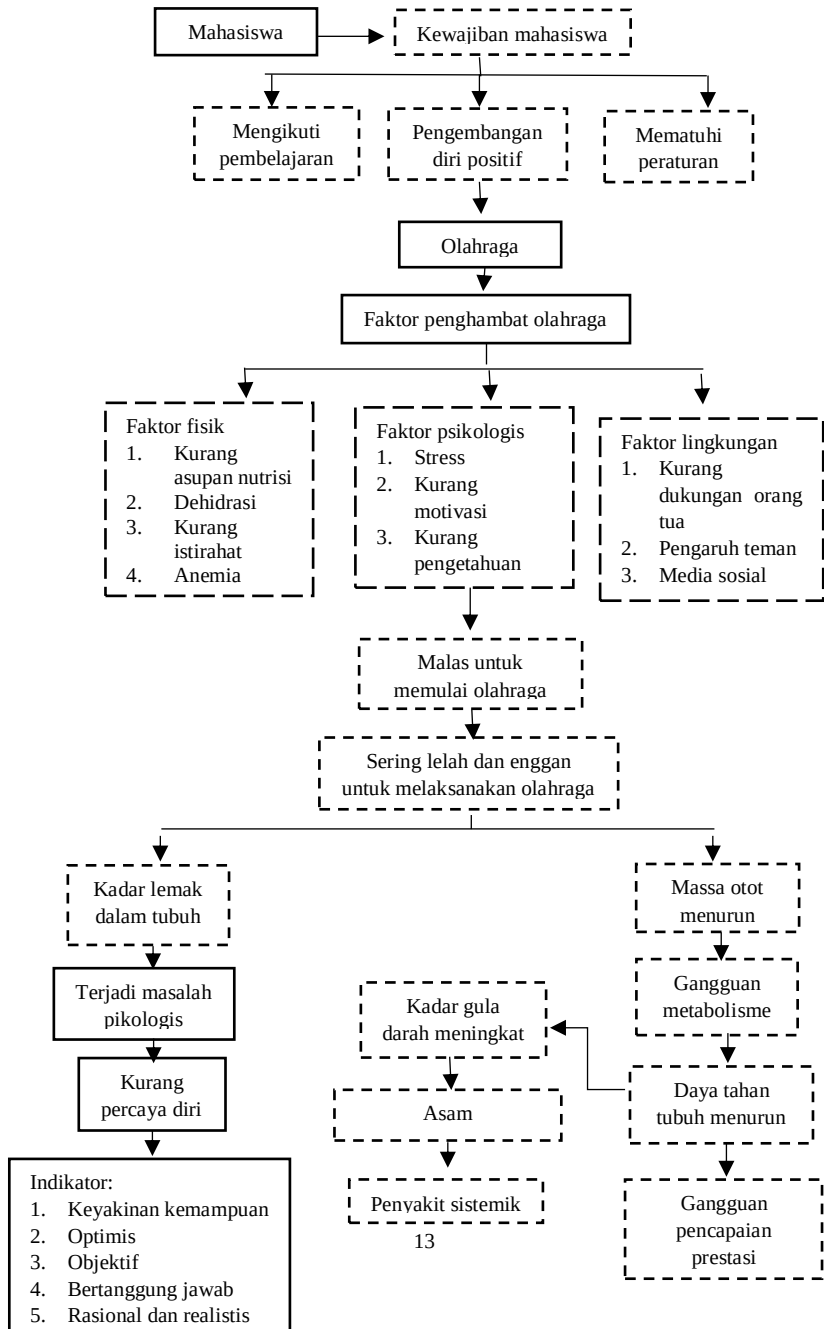
2.4 Penelitian Sebelumnya

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Terkait Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga Tahun 2025

Judul penelitian, Tahun terbit	Metode	Hasil	Novelty
Hubungan antara aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani (Vinna & Payung, 2025).	D; Deskriptif kuantitatif korelasional S; 37 Siswa kelas VIII C V; Aktivitas fisik harian dan Tingkat kebugaran jasmani I; Angket aktivitas fisik an tas MFT A; Korelasi person	Penelitian ini diperoleh hasil bahwasebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktifitas haian dalam kategori sedang. terdapat hubungan antara signifikan aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Demngan kata lain, semakin tiggi intensitas aktivitas fisik yan dilakukan mahasiswa maka semakin baik tingkat kebugaran jasmani.	Perbedaan ini meneliti tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani ini terletak ppada fokus dan variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen (IPAQ) dan tes kebugaran jasmani indoesia (TKJI) pada 60 mahasiswa pendidikan jasmani. Sedangkan penelitian peneliti berfokus pada gambaran kepercayaan diri mahasiswa yang jarang melaksanakan olahraga, dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptuf cross sectional , teknik total sampling dan menggunakan instrumen skala <i>likert</i>
Keyakinan terhadap keterlibatan pada aktivitas fisik: Studi self-efficacy mahasiswa (Zulfikar <i>et al.</i> , 2024)	D; kuantitatif deskriptif <i>cross-sectional</i> S; 281 Mahasiswa UI V; <i>Self efficacy</i> aktivitas fisik I; Kuesioner <i>sources of self efficacy for physical activity</i> skala likert A; Analisis deskripyif dan	Penelitian ini Memperoleh hasil bahwa keyakinan diri atau motivasi internal mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olhra dan aktivitas fisiksudah baik.	Penelitian ini berfokus pada tingkat <i>self efficacy</i> mahasiswa yang aktif berolahraga, menggunakan strue SSEPA dan menganalisis perbedaan berdasarkan gender.

uji perbandingan			
Hubungan gambaran diri dengan self confident pada remaja <i>overweight</i> di smk astra mitra purwodadi (Kusuma & Surakarta, 2024)	D; Kuantitatif analitik observasional S; 89 remaja <i>overweight</i> V; Gambaran diri dan <i>self confident</i> I; Gambaran diri dan <i>self confident</i> A; Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji spearman rank .	Penelitian ini memperoleh hasil bahwa gambaran diri remaja <i>overweight</i> sebagian besar berada pada kategori rendah, dan tingkat kepercayaan diri tergolong rendah. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan ositif yang signifikan antara gambaran diri dan kepercayaan diri ($p < 0,000$).	Perbedaan penelitian ini ada di variabel. Penelitian terdahulu menganalisis hubungan dua variabel pada remaja <i>overweight</i> , menggunakan instrumen MBRSQ dan SATAQ serta metode korelasi <i>spearman rank</i> .
Hubungan antara partisipasi olahraga dan rasa percaya diri dalam hubungan sosial (Siti Badriyah Zahrotul Ilmi <i>et al.</i> , 2025)	D; kuantitatif korolasional S; 200 Mahasiswa usia 18-24 tahun V; Partisipasi olahraga, rasa percaya diri, dan hubungan sosial I; Kuesioner partisipasi olahraga, <i>Rosenberg self esteem scale</i> , <i>RSES</i> , dan <i>social interaction questionnaire</i> A; Uji korelasi pearson dan regresi linear berganda.	Penelitian ini memperoleh hasil bahwa partisipasi olahraga memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap rasa percaya diri mahasiswa, di mana semakin sering mahasiswa berolahraga maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada tujuan, variabel, dan subjek penelitian. Instrumennya menggunakan SPQ, RSES, dan SIQ dengan metode korelasional kuantitatif.

2. 5 Kerangka Konsep



Keterangan:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

2.6 Deskripsi Kerangka Konsep

Mahasiswa merupakan masa pertumbuhan awal dewasa, di mana faktor aktifitas fisik dan gaya hidup memiliki peran yang sangat penting bagi kebugaran dan kesehatan tubuh. Kenyataannya masih banyak mahasiswa yang cenderung malas untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, hal ini yang dapat menjadi alasan mahasiswa sering lelah ketika melaksanakan olahraga dan berakibat juga pada kesehatan mental. Kondisi malas olahraga ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor fisik, faktor psikologis serta faktor lingkungan. Tiga faktor tersebut akan menjadi pencetus mahasiswa enggan untuk melaksanakan aktifitas fisik olahraga dan jika kondisi ini terus berlanjut maka akan terjadi penurunan kebugaran jasmani yang ditandai dengan tubuh akan mudah lelah, daya tahan tubuh menurun, dan pasti akan sangat berpengaruh pada kurangnya kekuatan fisik.

Penurunan kekuatan fisik dan kebugaran jasmani tersebut akan menimbulkan persepsi negatif terhadap diri, khususnya dalam hal kemampuan fisik dan citra tubuh (*body image*). Hal tersebut akan berdampak pada mahasiswa itu sendiri, mahasiswa akan berpikiran merasa kurang mampu dibandingkan teman yang lebih bugar, sehingga membentuk konsep diri yang negatif dan akan berdampak pada menurunnya rasa percaya diri mahasiswa, baik dalam akademik, non akademik ataupun interaksi sosial.

BAB 3

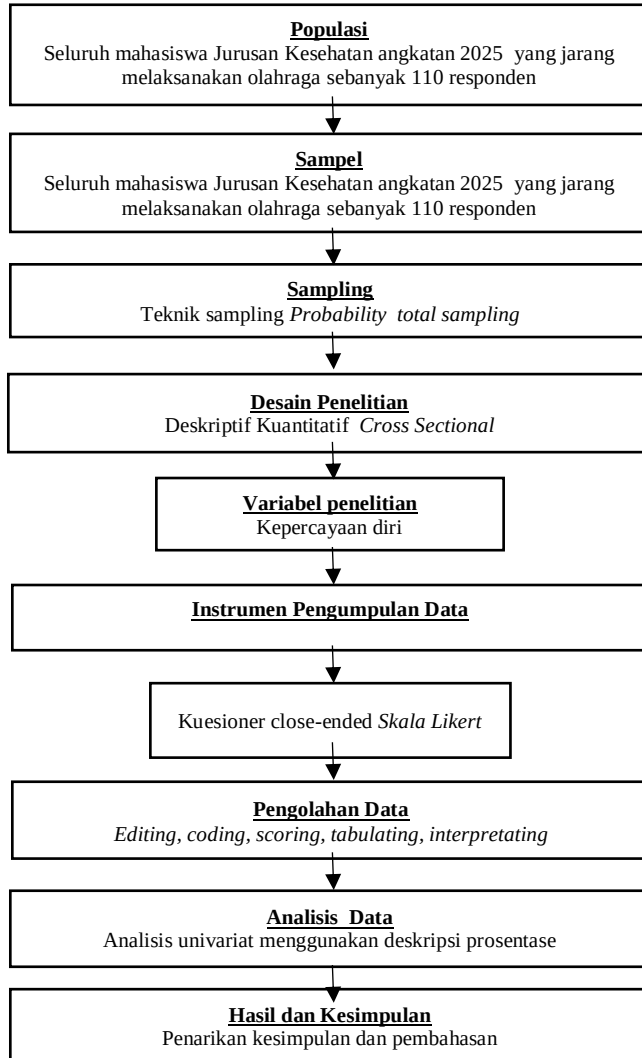
METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sebuah serangkaian proses dalam penelitian untuk mendapatkan sebuah informasi data, tujuan dan manfaat penggunaan. Pada bab 3 dalam karya tulis ilmiah ini menyampaikan 1) Desain penelitian, 2) Kerangka kerja, 3) Populasi, sampel dan sampling, 4) Identifikasi variabel, 5) Definisi operasional, 6) Pengumpulan dan analisa data, 7) Etika penelitian.

3.1 Desain/ Rancangan Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan yang disusun untuk mengarahkan jalannya suatu penelitian yang mencakup dari penentuan sampel dan populasi, proses pengolahan data hingga penyajian hasil. Desain yang sistematis sangat penting karena dapat berpengaruh terhadap validitas hasil suatu penelitian (Arioen *et al.*, 2023). Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif *cross sectional* yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu waktu pengumpulan dan analisis data.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

3.3 Populasi, Sampel dan *Sampling*

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan kumpulan objek yang dijadikan sumber utama penelitian sehingga dapat diperoleh hasil dari penelitian yang telah dilakukan (Candra Susanto *et al.*, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan angkatan 2025 yang jarang melaksanakan olahraga sebanyak 110 responden.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari suatu populasi penelitian yang mencakup seluruh unit yang memiliki karakteristik atau keterkaitan yang serupa dengan topik penelitian. Pemahaman terhadap tingkat populasi dan sifat sifat populasi sangat penting agar dapat mempresentasikan suatu penelitian dengan data atau secara akurat (Candra Susanto *et al.*, 2024). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan angkatan 2025 sebanyak 110 responden yang jarang melaksanakan olahraga.

3.3.3 *Sampling*

Sampling merupakan teknik pemilihan populasi untuk mendapatkan sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Metode pemilihan teknik *sampling* untuk menentukan jumlah dan kualitas sampel dapat mempengaruhi validitas dan generalitas dari hasil penelitian (Chyan *et al.*, 2023). Penelitian ini menggunakan *probability total sampling*.

3.4 Identifikasi Variabel

Peneliti Variabel penelitian ini menggunakan satu jenis variabel yaitu Variabel tingkat kepercayaan diri mahasiswa kesehatan yang jarang melaksanakan olahraga.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Tingkat Kepercayaan Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Variabel	Definisi operasional	Indikator	Instrumen	Skala Data	Skoring
1	Kepercayaan diri mahasiswa kesehatan.	Penilaian terhadap diri sendiri kemampuan yang dimiliki serta kemampuan mental dalam diri.	1. Keyakinan kemampuan diri 2. Optimis 3. Objektif 4. Bertanggung jawab 5. Rasional dan realistis	Kuesioner <i>Skala Likert</i>	Ordinal	Skor tiap item jawaban 1. STS = 1 2. TS = 2 3. S = 3 4. SS = 4 Sebaliknya untuk pertanyaan negatif Skor T 1. Favourable >= 50 2. Unfavourable < 50

3.6 Pengumpulan dan Analisa Data

1.6.1 Pengumpulan data

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2026.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Kesehatan angkatan 2025 Politeknik Negeri Madura Tahun 2026.

3. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian kepercayaan diri mahasiswa adalah angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa Jurusan Kesehatan memiliki tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan diri mereka, baik dalam aspek keyakinan, tanggung jawab, maupun sikap rasional terhadap diri sendiri. Instrumen ini disusun menggunakan skala likert yaitu suatu metode pengukuran yang dikembangkan oleh Rensis Likert tahun 1932 yang digunakan untuk menilai sikap, opini, atau persepsi responden terhadap suatu pernyataan. Dalam penelitian ini, responden diminta memberikan tanggapan terhadap pernyataan pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan diri melalui empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Setiap alternatif jawaban diberikan skor yaitu untuk pernyataan positif, skor diberikan dari STS = 1, TS = 2, S = 3, dan SS = 4. Untuk pernyataan negatif, pemberian skor dibalik yaitu STS = 4, TS = 3, S = 2, dan SS = 1. Total skor yang diperoleh responden kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kepercayaan diri. Skor total > 50 dikategorikan positif (favourable), sedangkan skor < 50 dikategorikan rendah atau negatif (unfavourable) (Eko bahrn adinata, 2022).

4. Proses pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan penulisan karya tulis ilmiah dari dosen pembimbing. Selanjutnya, peneliti mengajukan surat permohonan surat persetujuan izin penelitian yang diajukan kepada ketua Jurusan Kesehatan serta sub koordinator akademik dan kemahasiswaan (BAAK) Politeknik Negeri Madura. Setelah menerima surat izin, kemudian peneliti membagikan kuesioner melalui *google form* yang dikirimkan melalui Whatsapp kepada responden, yaitu mahasiswa Jurusan Kesehatan angkatan 2025 Politeknik Negeri Madura. Responden diberikan surat persetujuan menjadi responden oleh peneliti untuk dibaca dan ditandatangani oleh responden.

Peneliti memberikan intruksi kepada responden tentang cara pengisian yang benar kemudian responden mengisi *google form* tersebut. *Google form* yang sudah terisi kemudian akan diolah oleh peneliti melalui proses perhitungan persentase data. Kemudian hasil dari penilaian tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel dan analisa deskripsi. Data yang sudah diolah oleh peneliti selanjutnya akan dibuat pembahasan dan penarikan kesimpulan hasil penelitian dan kemudian hasil akhir dari kesimpulan akan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

1.6.2 Pengolahan data

1. Editing

Editing adalah tahap pemeriksaan kembali atau tahap pengecekan ulang untuk memastikan kelengkapan serta kesesuaian jawaban dari responden yang telah disebarkan oleh peneliti.

2. Coding

Coding merupakan tahap pemberian kode pada data, yaitu mengubah jawaban berbentuk huruf atau pernyataan menjadi angka sehingga memudahkan proses pengolahan data secara statistik. Dalam penelitian ini proses *coding* dilakukan sebagai berikut:

- 1) Jenis kelamin
 - (1) Laki-laki : diberi kode 1
 - (2) Perempuan : diberi kode 2
- 2) Umur Responden
 - (1) <20 tahun : diberi kode 1
 - (2) 20-21 tahun : diberi kode 2
- 3) Kelas
 - (1) A Kep : diberi kode 1
 - (2) B Kep : diberi kode 2
 - (3) C Kep : diberi kode 3
 - (4) D Kep : diberi kode 4
 - (5) A Prom : diberi kode 5
 - (6) B Prom : diberi kode 6

3. Scoring

Scoring dalam penelitian adalah tahap pemberian nilai pada setiap item pertanyaan dalam kuesioner maupun lembar observasi, sehingga dapat memudahkan proses penghitungan pada tahap analisis selanjutnya.

Variabel penelitian

Skor jawaban positif:

(1) Sangat Setuju : 4

(2) Setuju : 3

(3) Tidak Setuju : 2

(4) Sangat Tidak setuju : 1

Skor jawaban negatif:

(1) Sangat Setuju : 1

(2) Setuju : 2

(3) Tidak Setuju : 3

(4) Sangat Tidak setuju : 4

4. *Tabulating*

Tabulating merupakan proses pemindahan data dari kuesioner ke dalam tabel data dasar. Tabulasi data dilakukan dengan mengorganisir data kuesioner ke dalam tabel data dasar, yang mencakup distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, tabulasi data mencakup distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri mahasiswa Jurusan Kesehatan angkatan 2025 berdasarkan kebiasaan olahraga. Dari hasil pengumpulan data diperoleh bahwa sebanyak 110 mahasiswa jarang melaksanakan olahraga

5. *Interpretating*

Hasil penelitian diinterpretasikan dengan persentase:

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

1)P : Persentase

2) $\sum f$: Jumlah kelompok

3)n : nilai skor maksimal

Hasil penelitian data dalam bentuk persentase dengan menggunakan skala kuantitatif sebagai berikut:

- | | |
|------------|----------------------|
| 1) 100% | : Seluruh |
| 2) 76%-99% | : Hampir seluruh |
| 3) 51%-75% | : Sebagian besar |
| 4) 50% | : Setengahnya |
| 5) 26%-49% | : Hampir setengahnya |
| 6) 1%-25% | : Sebagian kecil |
| 7) 0% | : Tidak satupun |

3.7 Etika Penelitian

3.7.1 *Anonymity*

Anonymity adalah etika dalam sebuah penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas responden yang tercantum pada kuesioner penelitian. Merahasiakan segala sesuatu yang berkaitan dengan subjek penelitian. Identitas responden tidak dicantumkan lengkap hanya dicantumkan berupa inisial (Faiqul *et al.*, 2024).

3.7.2 Informed Consent

Lembar persetujuan responden (*informed consent*) diciptakan untuk menyampaikan informasi mengenai penelitian kepada responden dan untuk menjaga privasi responden, hal ini dilakukan melalui kesepakatan bersama yang terdokumentasi melalui penandatanganan lembar persetujuan tersebut (Suntama *et al.*, 2021)

4.1 Hasil dan Penelitian

Hasil penelitian merupakan penyajian dari hasil pengumpulan dan analisa data, meliputi aspek geografi, demografi, sarana pra sarana, SDM, data umum, serta data khusus. Hasil pengumpulan dan analisa data disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait hasil penelitian (Rongcai *et al.*, 2023).

4.1.1 Data umum tempat penelitian

1. Data geografi

Politeknik Negeri Madura merupakan politeknik satu satunya yang ada di pulau madura dan berlokasi di jalan Raya Camplong Km.4, Taddan, Camplong, Kabupaten Sampang, dengan kode pos 69213. Pembangunan gedung Politeknik Negeri Madura sudah ada sejak tahun 2012 dengan luas 10 hektar dengan peletakan batu pertama dilaksanakan pada tanggal 11 November 2012. Secara geografis, Politeknik Negeri Madura berbatasan dengan ;

1. Sebelah Utara : Permukiman warga
2. Sebelah Selatan: Laut Madura
3. Sebelah Barat : Persawahan
4. Sebelah Timur : Pemukiman Warga

Politeknik Negeri Madura memiliki jarak sekitar 4.9 Kilometer ke fasilitas kesehatan terdekat, yang memungkinkan aksesibilitas yang memadai untuk kebutuhan medis dan kesehatan bagi mahasiswa, dosen, dan staf, sehingga dapat menunjang kegiatan akademik dan operasional kampus dengan lebih optimal (Poltera, 2025).

2. Sarana dan prasarana

Fasilitas yang ada di Politeknik Negeri Madura terdiri dari ruang direktur, ruang dosen, ruang tenaga pendidik, ruang kuliah, laboratorium kesehatan (Lab. Dasar & KMB, Lab. Gawat Darurat, Lab. Jiwa & Gerontik, Lab. Anak), bengkel (bengkel dasar, bengkel tenaga dan bengkel konstruksi), mushola, perpustakaan, lapangan olahraga, lahan parkir, kantin, dan taman (Poltera, 2025).

3. Data demografi & SDM

Politeknik Negeri Madura adalah perguruan tinggi yang berlokasi di Pulau Madura, dengan Sumber Daya Manusia (SDM) yang terdiri dari jajaran

direktur, dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa yang berkarakter unggul dan berpola pikir berkualitas. Jaringan luas dalam dunia usaha, Politeknik Negeri Madura berkolaborasi membangun industri dan tata kelola yang bermanfaat, serta memberikan semangat penerapan ilmu terapan. Saat ini, Politeknik Negeri Madura memiliki 4 jurusan, salah satunya adalah Jurusan Kesehatan, yang dirancang untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dan berintegritas, siap berkontribusi dalam bidang kesehatan. Pada tahun 2025, Jurusan Kesehatan memiliki dua program studi, yaitu Diploma 3 (D3) Keperawatan dan Diploma 4 (D4) Promosi Kesehatan, dengan total mahasiswa sebanyak 474 orang, dengan demikian, Politeknik Negeri Madura memiliki potensi untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas dan berkontribusi dalam bidang kesehatan (Poltera, 2025).

4.1.2 Hasil penelitian data umum

1. Data umum jenis kelamin

Tabel 4.1 Data Umum berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki – Laki	13	12%
2	Perempuan	97	88%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.1 menunjukkan hampir seluruh responden sebanyak 97 orang (88%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil responden sebanyak 13 orang (12%) berjenis kelamin laki-laki.

2. Data umum umur responden

Tabel 4.1 Data Umum berdasarkan Umur Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Umur	Frekuensi	Prosentase
1	>20 Tahun	67	61%
2	20-21 Tahun	43	39%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 67 orang (61%) berusia >20 Tahun dan hampir setengah responden sebanyak 43 orang (39%) berusia 20-21 Tahun.

3. Data umum jenis olahraga

Tabel 4.3 Data Umum berdasarkan Jenis Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Jenis Olahraga	Frekuensi	Prosentase
1	Ringan (Joging, streaching)	98	89%
2	Sedang (Renang, <i>push up, sit up, back up</i>)	7	6%
3	Berat (<i>Gym, lari</i>)	5	5%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.3 menunjukkan hampir seluruh responden sebanyak 98 orang (89%) melakukan olahraga ringan dan sebagian kecil responden sebanyak 5 orang (5%) melakukan olahraga berat.

4. Data umum waktu olahraga responden

Tabel 4.4 Data Umum berdasarkan Waktu Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Waktu Olahraga	Frekuensi	Prosentase
1	10-15 menit	70	64%
2	15-30 menit	30	27%
3	>30 menit	10	9%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 70 orang (64%) melakukan olahraga dalam waktu 10-15 menit dan sebagian kecil responden sebanyak 10 orang (9%) melakukan olahraga dalam waktu lebih dari 30 menit.

5. Data umum frekuensi olahraga responden

Tabel 4.5 Data Umum berdasarkan Frekuensi Olahraga Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Frekuensi Olahraga	Frekuensi	Prosentase
1	Kurang dari 3x Seminggu	110	100%
2	3x seminggu atau lebih	0	0%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.5 menunjukkan hampir seluruh responden sebanyak 102 orang (93%) melakukan olahraga dengan frekuensi kurang dari 3x seminggu dan sebagian kecil responden sebanyak 0 orang (0%) melakukan olahraga dengan frekuensi 3x seminggu.

4.1.3 Hasil penelitian data khusus

Tabel 4.6 Data Umum berdasarkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Kepercayaan diri	Frekuensi	Prosentase
1	Positif	88	80%
2	Negatif	22	20%
Total		110	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.6 menunjukkan hampir seluruh responden sebanyak 88 orang (80%) memiliki kepercayaan diri positif dan sebagian kecil responden sebanyak 20 orang (12%) memiliki kepercayaan diri negatif.

3.7.1 Confidentiality

Confidentiality adalah etika dalam penelitian seorang peneliti harus tetap menjaga kerahasiaan data responden dari pihak luar yang tidak berkepentingan atau dari pihak yang seharusnya tidak terlibat dalam suatu penelitian (Putra *et al.*, 2023)

3.8 Keterbatasan Penelitian

1. Saat pengambilan data dikhawatirkan terdapat responden yang mengisi dengan terburu buru sehingga hasil jawaban dari responden dikhawatirkan kurang maksimal.
2. Pada kuesioner penelitian yang digunakan tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas sehingga hasil penelitian dikhawatirkan kurang valid.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian pada tabel 4.6 tabulasi gambaran kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2025 jurusan kesehatan yang jarang melaksanakan olahraga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kepercayaan diri positif (*favorable*). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki kepercayaan diri positif meskipun jarang melaksanakan olahraga secara teratur.

4.2.1 Keyakinan dan kemampuan diri

Indikator kemampuan dan keyakinan diri diukur melalui butir soal nomor 1,2,3, (*favorable*) serta 4,5,6, an 7 (*unfavorable*). Indikator ini menggambarkan tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan perkuliahan, dan mengambil keputusan efektif sebagai mahasiswa Jurusan Kesehatan. Hasil analisis data kuesioner menunjukkan bahwa skor jawaban tertinggi terdapat pada butir soal nomor 2 “Saya merasa bahwa apapun yang saya kerjakan pasti memberikan hasil sesuai dengan usaha saya ” di mana sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik dan menghadapi tuntutan perkuliahan, termasuk kegiatan belajar, diskusi, dan menyelesaikan tugas praktikum dan lain sebagainya. Sikap ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memiliki kesadaran terhadap strategi belajar efektif, tetapi juga memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memenuhi ekspektasi akademik yang dibebankan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan dan keyakinan diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepercayaan diri akademik yang lebih tinggi dan cenderung lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keyakinan dan kemampuan diri memiliki hubungan erat dengan performa akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar.

Menurut Lauster (2022), salah satu aspek utama dalam kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan menunjukkan sikap yakin dalam bertindak, tidak mudah ragu, serta mampu mengambil keputusan tanpa ketergantungan berlebihan pada orang lain. Aspek ini terlihat pada butir soal nomor 1 dan 3 yang menggambarkan keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik. Respons yang cenderung positif pada butir tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menilai dirinya sebagai individu yang kompeten. Pada butir soal nomor 4, 5, 6, dan 7 yang bersifat *unfavorable*, terlihat adanya variasi jawaban yang mengindikasikan bahwa dalam kondisi tertentu masih terdapat mahasiswa yang merasakan keraguan terhadap kemampuan dirinya. Pernyataan negatif dalam butir ini dirancang untuk menguji konsistensi keyakinan diri. Apabila responden menyatakan

tidak setuju terhadap pernyataan yang menggambarkan ketidakmampuan diri, maka hal tersebut menunjukkan tingkat keyakinan diri yang baik. Namun, adanya sebagian respon yang menyetujui pernyataan negatif mengindikasikan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri belum sepenuhnya stabil pada seluruh mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa indikator keyakinan kemampuan diri secara umum menunjukkan kecenderungan positif di kalangan mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

4.2.2 Optimis

Indikator optimis diukur melalui butir nomor 8,9, dan 10 (*favorable*) serta 11, 12, dan 13 (*unfavorable*) menunjukkan hasil yang beragam. Skor jawaban tertinggi terdapat pada butir nomor 9, di mana sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa usaha yang dilakukan selama proses perkuliahan akan berdampak pada pencapaian tujuan akademik dan perkembangan diri. Pada butir nomor 8 yang berkaitan dengan keyakinan bahwa masa depan dapat dicapai melalui usaha yang konsisten, respon yang diberikan menunjukkan kecenderungan positif. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki harapan terhadap keberhasilan akademik dan profesinya sebagai calon tenaga kesehatan. Skor jawaban tertinggi terdapat pada butir nomor 9 yang menggambarkan keyakinan bahwa usaha selama proses perkuliahan akan memberikan dampak terhadap pencapaian tujuan. Respon setuju dan sangat setuju pada pernyataan ini menunjukkan adanya pola pikir positif bahwa keberhasilan tidak terjadi secara kebetulan, tetapi melalui proses dan kerja keras. Sikap ini mencerminkan karakteristik individu optimis yang memandang usaha sebagai faktor penentu keberhasilan. Pada butir nomor 10 yang berkaitan dengan kemampuan tetap berpikir positif saat menghadapi kesulitan, jawaban responden menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berusaha mempertahankan harapan meskipun menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan adanya ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Kemudian pada pertanyaan *unfavorable*, khususnya butir nomor 11 “saya membatasi tujuan pada hal-hal yang tidak mungkin saya capai”, sebagian responden menyatakan setuju, yang menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk membatasi harapan terhadap tujuan yang dianggap sulit di capai. Pada butir nomor 12 dan 13 yang menggambarkan kecenderungan pesimis atau keraguan terhadap masa depan, jawaban yang bervariasi menunjukkan bahwa masih terdapat aspek optimisme yang perlu diperkuat, khususnya dalam menetapkan tujuan jangka panjang. Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui teori optimisme dari Martin Seligman (2022) dalam konsep *learned optimism*, yang menyatakan bahwa individu optimis memandang kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat sementara, spesifik, dan dapat diperbaiki melalui usaha. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung melihat hambatan sebagai sesuatu yang permanen dan menyeluruh. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa menunjukkan kecenderungan optimis karena tetap memiliki harapan terhadap masa depan

akademik, meskipun pada beberapa kondisi masih terdapat pembatasan tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa berada pada kategori positif namun belum konsisten, sehingga ada aspek optimisme yang perlu diperkuat untuk mendukung pencapaian tujuan yang lebih tinggi

4.2.3 Objektif

Indikator objektif yang diukur melalui butir soal nomor 14,15, dan 16 (*favorable*) serta 17,18, dan 19 (*unfavorable*) menunjukkan hasil yang beragam. Pada butir nomor 14 yang berkaitan dengan kemampuan menerima masukan atau kritik dari orang lain, respon menunjukkan kecenderungan positif. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu mengevaluasi diri secara terbuka dan tidak menolak umpan balik yang diberikan oleh dosen maupun teman sejawat. Sikap ini penting dalam proses pembelajaran di bidang kesehatan yang menuntut evaluasi berkelanjutan. Pada butir nomor 15 yang menggambarkan kemampuan menilai kelebihan dan kekurangan diri secara seimbang, jawaban responden menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang baik. Kesadaran ini menjadi dasar dalam membangun kepercayaan diri yang sehat, karena individu memahami kapasitas dirinya tanpa meremehkan maupun melebih-lebihkan kemampuan yang dimiliki. Butir nomor 16 yang berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan secara rasional menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mempertimbangkan fakta dan kondisi sebelum bertindak. Hal ini mencerminkan karakter calon tenaga kesehatan yang dituntut berpikir sistematis dan tidak reaktif terhadap tekanan. Sementara itu, pada butir *unfavorable* nomor 17, 18, dan 19 yang menggambarkan kecenderungan menilai diri secara berlebihan, sulit menerima kritik, atau mudah terpengaruh opini orang lain, masih terdapat variasi jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu masih ada aspek objektivitas yang perlu diperkuat, terutama ketika mahasiswa menghadapi situasi yang menekan atau penuh tuntutan akademik.

Skor jawaban tertinggi terdapat pada butir soal *favorable*, di mana sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju pada pernyataan yang mencerminkan kemampuan mereka menilai situasi secara realistis dan tanpa emosional. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan berpikir secara objektif, terutama dalam menilai capaian diri dan proses perkuliahan secara kritis. Kemudian pada beberapa pernyataan *unfavorable*, terdapat responden yang menyatakan setuju terhadap pernyataan yang menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain atau menilai diri secara akurat. Hal ini menunjukkan bahwa objektivitas mahasiswa belum sepenuhnya konsisten dalam seluruh konteks. Pentingnya objektivitas dalam pendidikan tinggi terutama terlihat dalam konteks *self-assessment* atau penilaian diri. Penelitian (Panadero *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa strategi dan kriteria yang digunakan mahasiswa dalam melakukan *self-assessment* dipengaruhi oleh umpan balik dan instrumen yang digunakan, di mana diskusi umpan balik dapat meningkatkan kedalaman dan ketepatan kriteria yang digunakan mahasiswa dalam mengevaluasi diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa indikator objektivitas pada mahasiswa

berada pada kategori cukup baik secara umum. Mahasiswa mampu menilai dirinya secara realistis dalam banyak situasi, tetapi masih terdapat kecenderungan bias dalam beberapa konteks.

4.2.4 Bertanggung jawab

Indikator bertanggung jawab yang diukur melalui butir soal nomor 20,21,22 (*favorable*) serta 23 dan 24 (*unfavorable*) menunjukkan variasi jawaban dari responden. Pada butir nomor 20 yang berkaitan dengan kesungguhan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, jawaban menunjukkan kecenderungan positif. Hal ini mencerminkan adanya komitmen akademik yang baik serta kesadaran bahwa tugas merupakan bagian dari proses pembentukan kompetensi sebagai calon tenaga kesehatan. Pada butir nomor 21 yang menggambarkan kedisiplinan dalam mengikuti perkuliahan dan kegiatan akademik, respon yang diberikan menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya menjalankan kewajiban secara konsisten. Sikap disiplin dan tanggung jawab ini menjadi dasar penting dalam membangun profesionalisme di bidang kesehatan. Butir nomor 22 yang berkaitan dengan kesiapan menerima konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan juga menunjukkan kecenderungan positif. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran moral dan tidak cenderung menyalahkan pihak lain ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan. Pada pernyataan *unfavorable* nomor 23, 24, dan 25 yang menggambarkan kecenderungan menghindari tanggung jawab, menunda tugas, atau menyalahkan keadaan, masih ditemukan variasi jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa dalam situasi tertentu terdapat hambatan dalam pengelolaan tanggung jawab, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik atau kelelahan.

Skor jawaban tertinggi terdapat pada pernyataan *favorable*, di mana sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki kesadaran dan komitmen untuk melaksanakan tugas akademik dan kewajiban kampus dengan penuh tanggung jawab. Mayoritas mahasiswa menunjukkan sikap tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan memenuhi standar yang ditetapkan. Temuan tersebut sejalan dengan konsep *self-regulated learning* yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berhasil mengatur proses belajarnya sendiri cenderung memiliki rasa tanggung jawab yang lebih tinggi terhadap pembelajaran dan juga mahasiswa yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik juga menunjukkan inisiatif, strategi, dan evaluasi diri yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik, yang merupakan bagian penting dari sikap tanggung jawab dalam belajar (Ivana febriana, 2022). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator bertanggung jawab menunjukkan kecenderungan positif pada mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Sikap tanggung jawab yang baik turut memperkuat gambaran kepercayaan diri yang positif, karena mahasiswa memiliki kesadaran terhadap kewajiban akademik dan kesiapan menerima konsekuensi atas tindakan yang dilakukan.

4.2.5 Rasional dan realistis

Indikator rasional dan realistis menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam menganalisis masalah atau kejadian secara logis, objektif, serta sesuai dengan kenyataan yang dapat diterima oleh pikiran. Indikator ini diukur melalui 8 butir pernyataan, yaitu butir nomor 25, 26, dan 27 (*favorable*) serta butir nomor 28, 29, 30, 31, dan 32 (*unfavorable*) sebagaimana tercantum dalam kisi kisi kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, skor tertinggi pada indikator rasional dan realistis terdapat pada butir soal nomor 27, yaitu “Saya merasa bahwa saya bisa mendapatkan segalanya lebih mudah ketika saya berusaha.” Secara keseluruhan responden memberikan jawaban setuju dan sangat setuju, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman rasional bahwa keberhasilan sangat dipengaruhi oleh usaha yang dilakukan. Hal ini mencerminkan pola pikir realistis, di mana mahasiswa mampu menilai hubungan antara usaha dan hasil secara objektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2022) yang menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang baik cenderung memiliki cara berpikir rasional dalam memandang keberhasilan dari proses dan usaha yang konsisten. Namun demikian skor terendah berada pada butir soal nomor 31, yaitu “saya dalam diskusi hanya berbicara jika saya yakin bisa menang”. Butir ini merupakan pernyataan *unfavorable*, sehingga setelah dilakukan pemalikan skor menghasilkan nilai yang relatif rendah dibandingkan butir lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih cenderung membatasi diri dalam menyampaikan pendapat, terutama ketika merasa kurang yakin atau takut terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator rasional dan realistis pada mahasiswa angkatan 2025 cukup baik, dengan kecenderungan mahasiswa mampu berpikir logis dan objektif dalam menilai situasi. Namun, masih terdapat aspek yang perlu ditingkatkan, terutama dalam keberanian mengekspresikan pendapat secara realistis tanpa rasa takut berlebihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nazhifa (2022) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rasional dan realistis berkembang secara bertahap seiring dengan pengalaman akademik dan dukungan lingkungan yang positif.

Secara keseluruhan, semua indikator yang diteliti menunjukkan kecenderungan hasil yang dominan pada kategori *favorable*, yang menandakan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang jarang melaksanakan olahrag tergolong baik. Indikator keyakinan dan kemampuan diri serta indikator bertanggung jawab menjadi aspek yang paling kuat dalam menjelaskan hasil penelitian, karena sebagian besar responden menunjukkan keyakinan terhadap akademik serta komitmen dalam melaksanakan tugas dan kewajiban perkuliahan. Indikator optimis, objektif, serta rasional dan realistis juga menunjukkan kecenderungan positif, meskipun masih terdapat variasi jawaban pada beberapa pernyataan *unfavorable*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang baik meskipun jarang melaksanakan olahraga. Latar belakang penelitian menjelaskan bahwa olahraga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, hasil

penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman keberhasilan akademik, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap lingkungan. Mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik, mendapatkan dukungan dari teman sebaya maupun dosen. Olahraga berperan penting sebagai faktor pendukung yang dapat memperkuat dan menstabilkan kepercayaan diri, namun bukan satu satunya faktor yang menentukan terbentuknya kepercayaan diri mahasiswa.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hampir seluruh mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura yang jarang melaksanakan olahraga memiliki kepercayaan diri positif (*favorable*).

5.2 Saran

1. Bagi peneliti dan penelitian yang akan datang

Peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri positif pada mahasiswa secara khusus seperti faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Dengan demikian, dapat dilakukan upaya yang lebih terarah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa.

2. Bagi institusi (Politeknik Negeri Madura)

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang menyeluruh untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Selain itu, institusi pendidikan juga diharapkan dapat menyediakan fasilitas dan sumber daya yang memadai untuk mendukung aktivitas olahraga dan kegiatan positif lainnya, sehingga dapat membantu menghasilkan lulusan calon tenaga kesehatan yang berkualitas dan berdaya saing tinggi.

3. Bagi responden (Mahasiswa)

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan cara mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri melalui keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, seperti berdiskusi serta kegiatan akademik maupun non akademik. Mahasiswa juga perlu mengembangkan sikap optimis, objektif dalam menilai kemampuan diri, serta meningkatkan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, I. F., & Atzmardina, Z. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fk Untar Angkatan 2022/2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6810–6814. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30582>
- Agus Mulyana, D., Lestari, D., Pratiwi, D., Mufidah Rohmah, N., Tri, N., Nisa Audina Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- Annisa Putri Larasati, S. G. (2024). *Berapa Kali Olahraga dalam Seminggu agar Tetap Bugar?* <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/berapa-kali-olahraga/>
- Anugrarista, E., Arisman, A., & Riswandi, N. (2022). Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 161–171. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3588>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal Of Sport Science And Tourism Activity (Josita)*, 2(1), 43–48.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Ranjbar, H., & Khosravi, S. (2015). The Effect of Using Likert Scale on the Validity of Research Results. *International Journal of Humanities and Cultural Studies. Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Darwis, N. fuad nisah. (2023). Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Dan Tingkat Partisipasi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Dalam Proses Pembelajaran Pada Tahun Ketiga Pandemi Covid-19. *Accident Analysis And Prevention*, 183(2), 153–164.
- Eko bahran adinata. (2022). *Skala Likert_ Definisi, Fungsi, dan Panduan Lengkap _ Program Studi Sarjana Informatika*.
- Ervina, D., & Nurhandayani. (2024). Profil Kecerdasan Emosional Remaja Akhir Pada Tingkat Mahasiswa. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 87–94. <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/article/view/685/487>
- Hayati, R., Harahap, J. Y., Fitria, D., Konseling, B. D., Muslim, U., & Al-Washliyah, N. (2024). Kepercayaan Diri Mahasiswa dalam Merespon pada Proses Perkuliahan. *Journal on Education*, 07(01), 4808–4813.
- Ivana febriana, E. siamjuntak. (2022). *Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 9(2).
- Kemenkes RI. (2022).
- Keperawatan, F., & Klabat, U. (2024). *Hubungan efikasi diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa keperawatan tahun pertama*. 39–47.

- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2024). *Hubungan Gambaran Diri Dengan Self Confident Pada Remaja Overweight Di Smk Asta Mitra Purwodadi*. 052.
- Lestari. (2023). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Kepercayaan Dir*. Hubungan Self-Efficacy Dengan Kepercayaan Dir
- Lestari, H. (2024). Gambaran Perilaku Sedentary Pada Remaja Di Kota Kendari Descriptin of Sedentary Behavior Among Adolescents in Kendari City. *Jurnal WINS*, 5(2), 74–78.
- Mutohir, T. C., Surabaya, U. N., Maksum, A., Surabaya, U. N., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022 Olahraga , Daya Saing , dan Kebijakan Berbasis Data*. March.
- Nazhifa. (2022). *Perkembangan Kepercayaan Diri Rasional pada Mahasiswa Tahun Pertama*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/index/index>
- Ningsih, E. Y., Nurwardana, J. R., Putra, E., & Riyu, F. (2024). Pola berpikir abstrak pada mahasiswa dalam proses akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(01), 14–26.
- Nur, A., & Makmur, Z. (2020). Indonesian Discourse Implementation of Islamic Student Association ; Implementasi Gagasan Keindonesiaan Himpunan Mahasiswa Islam ; Mewujudkan Konsep Masyarakat Madani Indonesian Discourse Implementation of Islamic Student Association ; Realizing Civil Soc. *Jural Khitah: Kajian Islam, Budaya & Humaniora*, 1(1). https://www.researchgate.net/profile/Askar-Nur/publication/346641978_Indonesian_Discourse_Implementation_of_Islamic_Student_Association_Realizing_Civil_Society_Concept/links/5fcaac33a6fdcc697be03026/Indonesian-Discourse-Implementation-of-Islamic-Student-A
- Panadero, E., García, D., Javier, P., Ruiz, F., Fraile, J., Sánchez, I., & Gavin, I. (2023). during self - assessment : instructor ’ s feedback , rubrics , and year level effects. *European Journal of Psychology of Education*, 38(3), 1031–1051. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00639-4>
- Poltera. (2025). *Politeknik Negeri Madura*. https://id.wikipedia.org/wiki/Politeknik_Negeri_Madura
- Pratama, R. S., & Putri, A. C. (2024). Meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja dengan pendekatan bimbingan konseling. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 30–45.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ralianti, D. D., Santoso, D. B., & Probowati, D. (2022). Tingkat Percaya Diri Siswa Kelas VII di MTsN 01 Kota Malang dalam Pembelajaran Blended Learning. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 395–409. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p395-409>
- Rongcai, R. E. N., Guoxiong, W. U., & Ming, C. A. I. (2023). *Etika penelitian epidemiologi*.
- Sandi, I. N. (2019). Sumberdan Metabolismeenergi Dalam Olahraga. *Jurnal*

- Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 5(2), 64–73.
- Sari, H. (2022). *Hubungan kepercayaan diri dengan pola pikir rasional pada mahasiswa*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/psikologi/article/view/48763>
- Septor Fabio, & Dwi Cahyo Kartiko. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 13–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sihombing, L. (2022). (Inhardyaningsih. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112.
- Siti Badriyah Zahrotul Ilmi, Himawan Wismanadi, Noorje Anita Kumaat, & Moh Turi. (2025). Hubungan Antara Partisipasi Olahraga dan Rasa Percaya Diri dalam Hubungan Sosial. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 6(1), 49–55. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v6i1.10411>
- Sukaesih, N. S., Pramajati, H., Sopiah, P., Setiadi, D. K., Rahman, A. A., Danismaya, I., & Safariyah, E. (2023). Karakteristik Perawat Sebagai Pendidik Klinik Keperawatan (Clinical Instructor) dalam Proses Pembelajaran Klinik. *Jurnal Lentera*, 6(1), 38–47. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/1812>
- Suntama, Jailani, & Faisal. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitianIlmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Vinna, M., & Payung, dkk. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 1, 121–125. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- WHO. (2024). *Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity*. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity#:~:text=Hampir 1%2C8 miliar orang,melakukan aktivitas fisik yang cukup&text=Bila hasil pelengkapan otomatis tersedia,meninjau dan>
- Wulansari, I. N., Tagela, U., & Irawan, S. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Sma Kristen Satya Wacana Salatiga. *Genta Mulia*, X(1), 72–80. <http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/343/296>
- Zahra, L. A., Nugraheni, W., & Nurudin, A. A. (2025). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Homepage : <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/Jok> Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Self-Confidence*. 6(1), 118–124.
- Zulfikar, M., Hasmyati, Anwar, N. I. A., & Listiandi, A. D. (2024). Keyakinan Terhadap Keterlibatan Pada Aktivitas Fisik: Studi Self-Efficacy Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 209–216. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i2.99>

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Informed Consent

Yang terhormat, calon responden penelitian. Perkenalkan nama saya “Sulastri” saya adalah mahasiswa tingkat akhir prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Saat ini saya sedang menyusun penelitian yang berjudul “Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga”, saya sangat membutuhkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini untuk menjadi responden penelitian, sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang saudara berikan. Data yang diterima dari saudara akan disampaikan sebagai laporan hasil penelitian tanpa menyebutkan nama saudara.

Besar harapan saya saudara berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi form pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan saudara kami sampaikan terimakasih.

Hormat saya
Peneliti

Sulastri
33412301070

Lampiran 2 Lembar Kesediaan Menjadi Responden

LEMBAR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca dengan jelas ***informed consent*** yang sudah diberikan, maka dengan ditandatanganinya pernyataan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga”

Demikian surat pernyataan ini saya isi dengan sebenarnya dari kemauan saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Hormat saya,
Responden

Nama(Inisial)

Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 2947/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

23 Oktober 2025

Kepada

- Yth.
1. Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura
 2. Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura
 3. Koordinator Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Sulastri
NRP : 33412301070
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan:

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah dipandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE.

Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI MADURA
JURUSAN KESEHATAN

Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

07 November 2025

Nomor : 3265/PL34.D4/DV.01.17/2025

Perihal : Surat Ijin Pengambilan Data Awal

Sehubungan dengan surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan nomor 2947/PL34.1/DV.01.18/2025 tentang Surat Pengantar Penelitian, kami dari Jurusan Kesehatan dengan ini menyatakan bahwa kami tidak berkeberatan dan memberikan ijin kepada 1 (satu) mahasiswa berikut:

Nama	: Sulastri
NRP	: 33412301070
Jurusan	: Kesehatan
Program Studi	: D3 Keperawatan
Kegiatan	: Pengambilan Data Awal
Judul TPPA	: Gambaan Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

Untuk melaksanakan pengambilan data awal di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura, dengan mempertimbangkan aspek etik dan kesopanan pada saat pelaksanaan pengambilan data awal.

Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami mengucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Kesehatan

Rini Syakura, S.Kep., M.Kep
NIK. 4110181023

Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0040/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

11 Januari 2026

Kepada

- Yth. 1. Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura
2. Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura
3. Koordinator Program Studi D4 Promosi Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Sulastris
NRP : 33412301070
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Melakukan Penelitian
Judul TA : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga .

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah"
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BNSi

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6 Surat Balasan Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
JURUSAN KESEHATAN

Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 0225/PL34.D4/DV.01.17/2026
Perihal : Surat Ijin Penelitian

Berdasarkan surat pengantar penelitian Politeknik Negeri Madura nomor: 0040/PL34.1/DV.01.18/2026, dengan ini kami memberikan ijin kepada:

Nama : Sulastri
NRP : 33412301070
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Melaksanakan penelitian
Judul TA : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Kesehatan Angkatan 2025 yang Jarang Melaksanakan Olahraga.

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mentaati tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan – pernyataan baik dengan lisan, tulisan, yang dapat melukai / menghina Agama, Institusi dan Negara.
2. Mematuhi peraturan kampus Politeknik Negeri Madura.
3. Rekomendasi ini berlaku 3 (tiga) bulan sejak dikeluarkan surat ini.
4. Surat Rekomendasi ini akan dicabut dan dianggap tidak berlaku apabila pemegang keterangan ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut di atas.
5. Melaporkan hasil penelitian, sebelum melaksanakan proses publikasi dan penyusunan laporan.

Sampang, 30 Januari 2026
Ketua Jurusan Kesehatan

Athlan Syakura, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.199005252025211101

Lampiran 7 Surat Telah Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
JURUSAN KESEHATAN
HIMPUNAN MAHASISWA
Jalan Raya Camplong KM. 4, Taddan, Camplong, Sampang, Madura 69281
Tlp : (0323) 3281671 – Hp : 08563055045
Laman : www.poltekra.ac.id



Sampang, 4 Februari 2026

Perihal : Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep
Jabatan : Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura
Instansi : Politeknik Negeri Madura

Menerangkan bahwa :

Nama : Sulastris
NRP : 33412301070
Jurusan : Kesehatan
Program Studi : D3 Keperawatan
Kegiatan : Telah melaksanakan penelitian
Judul Tugas Akhir : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

Telah melaksanakan penelitian tugas akhir mulai dari tanggal 19 Januari 2026 s.d 21 Januari 2026 di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya


Ketua Jurusan Kesehatan
POLTEKRA
JURUSAN KESEHATAN
Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep
NIPPPK. 199005252025211101

Lampiran 8 Lembar Pengumpulan Data Umum

LEMBAR PENGUMPULAN DATA UMUM PENELITIAN

“Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025 Jurusan Kesehatan
yang Jarang Melaksanakan Olahraga ”

Inisial Responden :

Tanggal Penelitian :

Nomor Penelitian :

Berilah tanda (□) pada kotak yang tersedia di bawah ini!

A. Data Umum

1. Jenis kelamin

☐
☐

= Laki-laki

= Perempuan

2. Umur responden

☐
☐

= >20 Tahun

= 20-21 Tahun

3. Jenis Olahraga

☐
☐
☐

= Ringan

= Sedang

= Berat

4. Waktu Olahraga

☐
☐
☐

= 10-15 menit

= 15-30 menit

= >30 menit

5. Frekuensi Olahraga

☐
☐
☐

= 1x seminggu

= 2x seminggu

= 3x seminggu atau lebih

Lampiran 9 Lembar Pengumpulan Data Khusus

KUESIONER PENELITIAN

**GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ANGKATAN 2025
JURUSAN KESEHATAN YANG JARANG MELAKSANAKAN
OLAHRAGA**

a. Data Demografi

1. Nama/ inisial :.....
2. Jenis Kelamin : L/P
3. Tingkat :.....

b. Kuesioner kesiapan mahasiswa untuk praktik klinik

Petunjuk pengisian:

1. Isilah semua data pada tempat yang telah disediakan dengan benar
2. Kejujuran dan partisipasi anda sangat saya harapkan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang anda pilih

Skala *Likert* Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	Kategori	SS	S	TS	STS
1	Saya ingin membuktikan kepada orang lain bahwa saya mampu	+	51	56	1	2
2	Saya merasa bahwa apapun yang saya kerjakan pasti memberikan hasil sesuai dengan usaha saya	+	54	51	3	2
3	Saya akan menerima apapun hasilnya setelah saya berusaha sekuat semampu saya	+	43	64	0	3
4	Banyak orang tidak menyukai saya	-	8	38	56	8
5	Saya kurang bersemangat dan inisiatif dibanding dengan orang lain	-	9	31	51	19
6	Merasa heran apakah pikiran saya normal	-	10	43	45	12

7	Saya takut mentertawakan diri sendiri	-	10	41	50	9
8	Saya merasa yakin mampu melakukan beberapa hal	+	33	70	6	1
9	Saya selalu mampu menyampaikan ide dan gagasan kepada orang lain	+	19	75	14	2
10	Saya mampu melaksanakan berapa kegiatan dan tugas sekaligus	+	25	70	14	1
11	Saya membatasi tujuan pada hal-hal yang tidak mungkin saya capai	-	11	69	27	3
12	Saya ingin mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang lebih besar	-	69	39	0	2
13	Saya ingin tahu caranya supaya orang lain setuju	-	31	74	3	2
14	Saya menilai segala sesuatu secara adil	+	35	71	3	1
15	Saya mampu menemukan pilihan yang menurut saya yang paling baik	+	31	70	7	2
16	Saya selalu berani menyampaikan pendapat	+	18	67	23	2
17	Saya tidak punya seseorang untuk mbicarakan soal soal pribadi	-	21	43	40	6
18	Saya tidak mau orang terlalu mengharapkan diri saya	-	18	69	19	4
19	Orang tidak cukup memperhatikan pekerjaan saya	-	14	61	33	2

20	Saya selalu memahami suatu akibat yang muncul dalam mengambil keputusan	+	19	83	7	1
21	Sikap orang lain, merupakan gambaran dari perlakuan saya terhadap mereka	+	24	52	31	3
22	Saya merasa memiliki kemampuan untuk memperkirakan suatu konsekuensi yang saya pilih	+	20	82	7	1
23	Saya khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tak perlu	-	21	70	16	3
24	Saya tak senang bila masuk ruangan di mana sudah ada beberapa orang	-	16	42	48	4
25	Saya akan berpikir secara nyata untuk suatu keadaan yang saya hadapi dan saya cenderung mengedapankan logika saya	+	23	78	7	2
26	Saya tidak merasa anti sama sekali terhadap masukan dan kritik dari orang lain	+	16	73	17	4
27	Saya merasa bahwa saya bisa mendapatkan segalanya lebih mudah ketika saya berusaha	+	53	52	4	1
28	Saya takut sesuatu yang tidak baik akan terjadi	-	31	61	15	3
29	Saya memikirkan cara orang lain bersikap	-	26	64	16	4

30	Saya ingin lebih mudah bergaul	-	36	66	7	1
31	Saya dalam diskusi hanya berbicara jika yakin bisa menang	-	11	54	44	1
32	Saya memikirkan apa yang diharapkan oleh masyarakat	-	24	73	12	1

Lampiran 10 Kisi-Kisi Koesioner

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unvorabel</i>	
Kepercayaan diri	Keyakinan kemampuan diri	Yakin mampu dan bersungguh sungguh yang dilakukan	1,2,3	4,5,6,7	7
	Optimis	keyakinan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan di masa depan	8,9,10	11,12,13	6
	Objektif	Memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan keadaan yang semestinya	14,15,16	17,18,19	6
		tidak memaksa kebenaran pribadi atau menuntut dirinya sendiri			
	Bertanggung jawab	Kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	20,21,22	23,24	5
	Rasional dan realistis	Menganalisis suatu masalah atau kejadian menggunakan pikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan	25,26,27	28,29,30,31,32	8
Jumlah					32

Lampiran 11 Tabulasi Data Umum

N o	Kebiasaan olahraga	Inisial Respon den	Jenis Kela min	Umur respon den	Jenis Olahraga	Waktu Olahra ga
1	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
2	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
3	Kurang dari 3x Seminggu	I	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
4	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	>20 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	>30 menit
5	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
6	Kurang dari 3x Seminggu	T	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
7	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
8	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
9	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
10	Kurang dari 3x Seminggu	S	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
11	Kurang dari 3x Seminggu	N	Laki-Laki	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
12	Kurang dari 3x Seminggu	Z	Perempuan	>20 Tahun	Berat (Gym, lari)	>30 menit
13	Kurang dari 3x Seminggu	H	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
14	Kurang dari 3x Seminggu	M	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
15	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit

1 6	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
1 7	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
1 8	Kurang dari 3x Seminggu	M	Laki- Laki	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
1 9	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
2 0	Kurang dari 3x Seminggu	I	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 1	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
2 2	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 3	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 4	Kurang dari 3x Seminggu	B	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 5	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
2 6	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
2 7	Kurang dari 3x Seminggu	W	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 8	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
2 9	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
3 0	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
3 1	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perem puan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
3 2	Kurang dari 3x Seminggu	E	Perem puan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit

33	Kurang dari 3x Seminggu	M	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
34	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
35	Kurang dari 3x Seminggu	Z	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
36	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
37	Kurang dari 3x Seminggu	G	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
38	Kurang dari 3x Seminggu	R	Laki-Laki	20-21 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	15-30 menit
39	Kurang dari 3x Seminggu	w	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
40	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
41	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
42	Kurang dari 3x Seminggu	J	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
43	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perempuan	>20 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	10-15 menit
44	Kurang dari 3x Seminggu	O	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
45	Kurang dari 3x Seminggu	M	Laki-Laki	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
46	Kurang dari 3x Seminggu	T	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
47	Kurang dari 3x Seminggu	Z	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
48	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	>30 menit
49	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perempuan	20-21 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	15-30 menit

50	Kurang dari 3x Seminggu	R	Laki-Laki	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
51	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
52	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perempuan	>20 Tahun	Berat (Gym, lari)	>30 menit
53	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
54	Kurang dari 3x Seminggu	M	Laki-Laki	20-21 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	15-30 menit
55	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
56	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
57	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
58	Kurang dari 3x Seminggu	S	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
59	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
60	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
61	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
62	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
63	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Berat (Gym, lari)	15-30 menit
64	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
65	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
66	Kurang dari 3x Seminggu	E	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit

67	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
68	Kurang dari 3x Seminggu	E	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
69	Kurang dari 3x Seminggu	W	Laki-Laki	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
70	Kurang dari 3x Seminggu	S	Perempuan	20-21 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	>30 menit
71	Kurang dari 3x Seminggu	y	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
72	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
73	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
74	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
75	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
76	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
77	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
78	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
79	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
80	Kurang dari 3x Seminggu	m	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	>30 menit
81	Kurang dari 3x Seminggu	J	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
82	Kurang dari 3x Seminggu	U	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
83	Kurang dari 3x Seminggu	I	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit

84	Kurang dari 3x Seminggu	Y	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
85	Kurang dari 3x Seminggu	K	Laki-Laki	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
86	Kurang dari 3x Seminggu	I	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
87	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	>20 Tahun	Berat (Gym, lari)	15-30 menit
88	Kurang dari 3x Seminggu	M	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
89	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	10-15 menit
90	Kurang dari 3x Seminggu	Y	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
91	Kurang dari 3x Seminggu	T	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
92	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
93	Kurang dari 3x Seminggu	L	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
94	Kurang dari 3x Seminggu	M	Laki-Laki	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
95	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
96	Kurang dari 3x Seminggu	C	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
97	Kurang dari 3x Seminggu	W	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
98	Kurang dari 3x Seminggu	F	Laki-Laki	>20 Tahun	Sedang (Renang, push up, sit up, back up)	10-15 menit
99	Kurang dari 3x Seminggu	A	Laki-Laki	>20 Tahun	Berat (Gym, lari)	>30 menit
100	Kurang dari 3x Seminggu	M	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit

101	Kurang dari 3x Seminggu	F	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
102	Kurang dari 3x Seminggu	M	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
103	Kurang dari 3x Seminggu	A	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
104	Kurang dari 3x Seminggu	N	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
105	Kurang dari 3x Seminggu	R	Perempuan	20-21 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
106	Kurang dari 3x Seminggu	D	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
107	Kurang dari 3x Seminggu	P	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit
108	Kurang dari 3x Seminggu	L	Laki-Laki	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	15-30 menit
109	Kurang dari 3x Seminggu	N	Laki-Laki	20-21 Tahun	Berat (Gym, lari)	>30 menit
110	Kurang dari 3x Seminggu	C	Perempuan	>20 Tahun	Ringan (Joging, streaching)	10-15 menit

No Re sp.	item soal																																ni lai (x)	Sk or T	Kepercay aan diri	K o d e
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	91	74,42	favourable	1
2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	1	1	3	4	4	1	4	1	3	2	3	1	1	4	3	4	1	1	1	3	2	82	43,10	Unfavourable	2
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	84	50,06	Unfavourable	2
4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	87	60,50	Unfavourable	2
5	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	1	3	2	96	91,81	favourable	1
6	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	81	39,63	Unfavourable	2
7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	81	39,63	Unfavourable	2
8	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	87	60,50	Unfavourable	2
9	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	2	84	50,06	Unfavourable	2
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	88	63,98	Unfavourable	2
11	4	4	4	1	1	3	2	4	3	2	2	1	1	4	3	2	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	78	29,19	Unfavourable	2
12	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	84	50,06	Unfavourable	2
13	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	2	4	2	4	1	3	4	4	4	2	2	2	2	2	82	43,10	Unfavourable	2
14	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	83	46,58	Unfavourable	2
15	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	92	77,90	favourable	1
16	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	1	2	3	3	94	84,85	favourable	1
17	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	1	3	3	4	2	1	1	2	2	93	81,38	favourable	1
18	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	84	50,06	Unfavourable	2

19	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	83	46, 58	Unfavourable	2
20	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	4	3	4	1	2	2	1	2	75	18, 75	Unfavourable	2
21	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	90	70, 94	favourable	1
22	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	1	1	2	1	79	32, 67	Unfavourable	2
23	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	84	50, 06	Unfavourable	2
24	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	1	2	4	3	4	1	1	4	3	4	1	1	2	3	1	85	53, 54	Unfavourable	2
25	4	4	3	1	4	1	1	3	3	4	2	1	1	4	4	3	1	1	1	3	3	4	1	1	3	4	4	1	2	1	2	1	76	22, 23	Unfavourable	2
26	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	1	1	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	1	91	74, 42	favourable	1
27	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	81	39, 63	Unfavourable	2
28	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	85	53, 54	Unfavourable	2
29	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	81	39, 63	Unfavourable	2
30	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	1	2	1	88	63, 98	Unfavourable	2
31	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	92	77, 90	favourable	1
32	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	91	74, 42	favourable	1
33	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	79	32, 67	Unfavourable	2
34	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	1	96	91, 81	favourable	1
35	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	4	2	1	3	4	3	4	2	1	3	3	3	90	70, 94	favourable	1
36	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	1	2	2	88	63, 98	Unfavourable	2
37	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	2	1	2	4	4	3	2	3	4	4	4	1	1	1	1	2	85	53, 54	Unfavourable	2
38	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	79	32, 67	Unfavourable	2
39	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	1	2	2	3	3	79	32, 67	Unfavourable	2
40	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	1	3	2	2	3	84	50, 06	Unfavourable	2

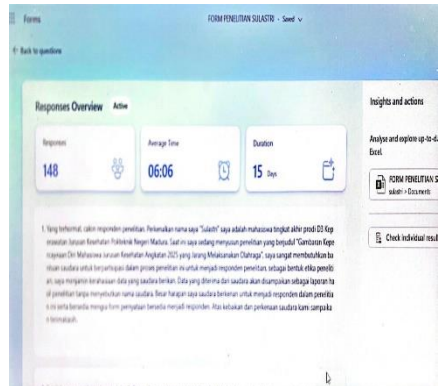
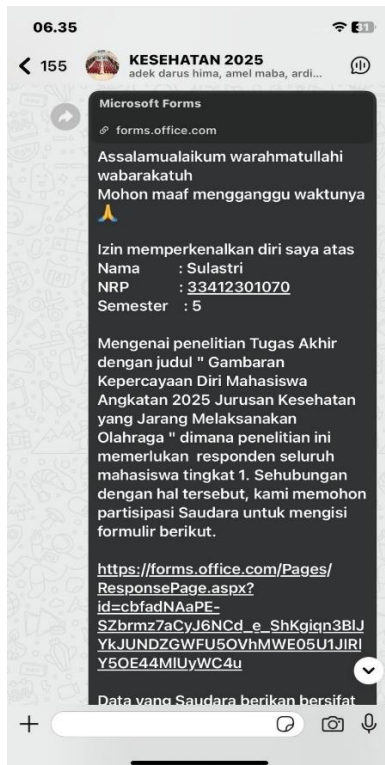
41	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	79	32, 67	Unfavourable	2
42	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	2	2	1	3	4	2	4	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	86	57, 02	Unfavourable	2
43	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	77	25, 71	Unfavourable	2
44	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	87	60, 50	Unfavourable	2
45	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	83	46, 58	Unfavourable	2
46	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	83	46, 58	Unfavourable	2
47	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	1	3	1	95	88, 33	favourable	1
48	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	4	3	4	3	2	4	2	4	3	1	1	2	2	94	84, 85	favourable	1
49	4	4	4	2	2	3	1	4	3	4	3	1	1	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	1	2	2	2	1	87	60, 50	Unfavourable	2
50	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	4	4	3	1	1	1	4	2	3	1	1	4	4	4	1	1	1	3	1	79	32, 67	Unfavourable	2
51	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	80	36, 15	Unfavourable	2
52	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	4	2	4	3	1	2	2	2	94	84, 85	favourable	1
53	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	1	1	2	3	2	89	67, 46	Unfavourable	2
54	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	84	50, 06	Unfavourable	2
55	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	80	36, 15	Unfavourable	2
56	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	3	2	78	29, 19	Unfavourable	2
57	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	85	53, 54	Unfavourable	2
58	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	1	1	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	81	39, 63	Unfavourable	2
59	3	4	4	1	1	1	2	3	3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	75	18, 75	Unfavourable	2
60	4	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	1	2	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	87	60, 50	Unfavourable	2
61	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	93	81, 38	favourable	1	
62	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	86	57, 02	Unfavourable	2

63	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	1	3	1	89	67, 46	Unfavourable	2	
64	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	91	74, 42	favourable	1	
65	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	75	18, 75	Unfavourable	2
66	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	1	1	4	4	4	1	2	2	3	4	4	2	1	4	3	4	2	2	2	1	1	82	43, 10	Unfavourable	2
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	82	43, 10	Unfavourable	2
68	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	85	53, 54	Unfavourable	2
69	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	1	1	4	4	4	3	2	3	4	2	4	1	4	4	1	4	2	4	2	2	2	96	91, 81	favourable	1
70	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	92	77, 90	favourable	1
71	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	96	91, 81	favourable	1
72	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	79	32, 67	Unfavourable	2
73	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	85	53, 54	Unfavourable	2
74	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	1	2	3	3	2	4	3	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	74	15, 27	Unfavourable	2
75	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	78	29, 19	Unfavourable	2
76	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	80	36, 15	Unfavourable	2
77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	4	1	3	2	3	2	86	57, 02	Unfavourable	2
78	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	91	74, 42	favourable	1
79	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	89	67, 46	Unfavourable	2
80	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	88	63, 98	Unfavourable	2
81	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	1	83	46, 58	Unfavourable	2
82	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	80	36, 15	Unfavourable	2
83	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	76	22, 23	Unfavourable	2
84	3	3	3	3	1	4	4	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	3	4	2	2	3	3	3	4	1	1	1	2	3	76	22, 23	Unfavourable	2

85	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	77	25, 71	Unfavourable	2
86	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	85	53, 54	Unfavourable	2
87	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	1	96	91, 81	favourable	1
88	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	85	53, 54	Unfavourable	2
89	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	79	32, 67	Unfavourable	2
90	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	86	57, 02	Unfavourable	2
91	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	83	46, 58	Unfavourable	2
92	1	1	1	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	77	25, 71	Unfavourable	2
93	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	81	39, 63	Unfavourable	2
94	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	77	25, 71	Unfavourable	2
95	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	1	2	1	2	2	78	29, 19	Unfavourable	2
96	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	4	4	3	1	1	3	3	1	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	82	43, 10	Unfavourable	2
97	4	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	4	1	4	1	3	1	3	2	2	4	4	2	2	3	2	2	1	4	2	2	2	74	15, 27	Unfavourable	2
98	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	83	46, 58	Unfavourable	2
99	4	2	4	1	2	2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	77	25, 71	Unfavourable	2
100	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	77	25, 71	Unfavourable	2
101	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	2	1	1	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	89	67, 46	Unfavourable	2
102	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	79	32, 67	Unfavourable	2
103	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	83	46, 58	Unfavourable	2
104	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	2	2	4	3	4	1	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	87	60, 50	Unfavourable	2
105	3	4	4	2	2	2	3	4	4	4	1	1	1	3	3	3	1	2	2	4	2	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	2	81	39, 63	Unfavourable	2
106	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	66	12, 56	Unfavourable	2

10 7	3	3	3	1	1	1	1	4	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	1	1	1	1	1	72	8,3 1	Unfavoura ble	2
10 8	4	3	4	3	3	4	1	3	3	3	2	1	2	4	4	2	1	1	4	2	4	3	1	2	3	4	4	1	1	1	3	2	83	46, 58	Unfavoura ble	2
10 9	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	1	2	2	81	39, 63	Unfavoura ble	2
11 0	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	1	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	1	3	2	93	81, 38	favourable	1

Lampiran 13 Dokumentasi



Lampiran 14 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Pembimbing I

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Sulastri
 NRP : 33412301070
 Judul : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025
 Jurusan : Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga
 Pembimbing I : Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep

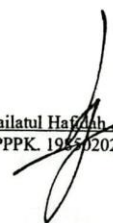
No	Tanggal	Kegiatan	Saran	Paraf
1	Jumat, 26 September 2025	Konsultasi judul	1. Judul diangkat sesuai rumusan masalah. 2. perkuat masalah yang mau diangkat dengan membandingkan fakta dan teori.	
2	Senin, 29 September 2025	Konsultasi judul dan BAB 1	1. ACC judul. 2. Perbaiki latar belakang. 3. Perkuat paragraf 3 kronologi. 4. Tambahkan sitasi menggunakan mendeley.	
3	Rabu, 01 Oktober 2025	Konsultasi BAB 1	1. Minimalkan pembahasan di luar masalah yang diangkat pada paragraf 1 2. Jangan menjawab masalah yang diangkat pada latar belakang 3. Lanjut BAB 2	
4	Jumat, 03 Oktober 2025	Konsultasi BAB 1 dan BAB 2	1. ACC BAB 1 2. tinjauan pustaka pada kepercayaan diri itu ditambah lagi kemudian tambahkan instrumen yang akan dipakai pada penelitian. 3. Tambahkan teori olahraga dengan durasi waktu. 4. Kerangka konsep tambahkan indikator. 5. Seluruh isi bab 2 tinjauan pustaka	

			disertakan di kerangka konsep.	✓
5	Senin, 06 Oktober 2025	Konsultasi BAB 2	1. Gunakan sitasi menggunakan mendeley. 2. Perbaiki penulisan dan cek typo.	f
6	Selasa, 07 Oktober 2025	Konsultasi BAB 3	Perbaiki penulisan diluruskan	f
7	Rabu, 08 Oktober 2025	Konsultasi kisi kisi	Tambahkan kisi kisi kuesioner	f
8	Senin, 13 Oktober 2025	Konsultasi lampiran	1. Lampiran lampiran dilengkapi. 2. Matangkan seluruh konsep tugas akhir termasuk metodologi penelitian.	f
9	Kamis, 16 Oktober 2025	Konsultasi tugas akhir	1. Tambahkan nomor tabel, nomor gambar serta daftar isi. 2. Tambahkan nomor halaman	f
10.	Senin, 20 Oktober 2025	Konsultasi tugas akhir	1. Tambahkan definisi scoring, tabulating dst. 2. Perbaiki daftar pustaka sesuai format.	f
11	Selasa, 21 Oktober 2025	Konsultasi tugas akhir	Kisi kisi kuesiner di sinkronkankan dengan data khusus	f
12	Rabu, 22 Oktober 2025	Konsultasi tugas akhir	ACC Proposal	f
13	Rabu, 28 Januari 2026	Konsultasi tugas akhir	Konsultasi keterbatasan BAB 3 dan konsultasi BAB 4	f
14	Kamis, 29 Januari 2026	Konsultasi tugas akhir	Konsul BAB 4 1. Tambahkan tabel distribusi frekuensi 2. Tambahkan pembahasan per indikator	f

15	Jumat, 30 Januari 2026	Konsultasi tugas akhir	Konsultasi BAB 4 & 5 1. Tambahkan Kesimpulan di akhir pembahasan indicator 2. Pada pembahasan tidak boleh ada angka	✓
16	Senin, 02 Februari 2026	Konsultasi tugas akhir	1. Sempurnakan abstrak 2. Sempurnakan penulisan dan rapikan	✓
17	Selasa, 03 Februari 2026	Konsultasi tugas akhir	ACC TA	✓

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan


Ns. Lailatul Hafidhah, S.Kep., M.Kes
NIPPPK. 199502022025212061

Pembimbing 1


Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPPPK. 199005252025211101

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Konsultasi Pembimbing II

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Sulastri
 NRP : 33412301070
 Judul : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025
 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga
 Pembimbing II : Edy Suryadi Amin, S.Kep., M.M.Kes., M.Kep

No	Tanggal	Kegiatan	Saran	Paraf
1	Rabu, 22 Oktober 2025	Konsultasi TA	1. Perbaiki penulisan dan cek typo 2. Perbaiki indikator responden 3. Perbaiki penulisan pada bagian definisi operasional agar lebih sistematis dan sesuai variabel penelitian	
2	Senin, 27 Oktober 2025	Konsultasi TA	1. Rapikan kerangka kerja 2. Lengkapi teori di bab 2 sesuai kan dengan kerangka konsep	
3	Kamis, 29 Oktober 2025	Konsultasi TA	1. Untuk latar belakang sudah aman hanya diperjelas studi data awalnya 2. Berikan anak panah baik kerangka kerja ataupun kerangka konsep (dirapikan).	
4	Senin, 03 November 2023	Konsultasi TA	1. Deskripsi kerangka konsep merupakan ringkasan dari masalah 2. Indikator dalam variabel dipahami dan diingat baik baik	
5	Selasa, 04 November 2025	Konsultasi TA	ACC Proposal tugas akhir	
6	Senin, 02 Februari 2026	Konsultasi TA	Konsultasi bab 4 & 5 2. Perkaya pembahasan 3. Perbaiki typo 4. Rapikan	

7	Selasa, Februari 2026	03	Konsultasi TA	Tambahkan surat telah melakukan penelitian pada lampiran	3
8	Rabu, Februari 2026	04	Konsultasi TA	ACC TA	3

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hardani, S.Kep., M.Kes
NIPPPK. 198504022025212061

Pembimbing II

Ns. Edy Suryadi Amin, S.Kep. M.M.Kes., M.Kep
NIP. 197804172005011011

Lampiran 16 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji I

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Sulastr
 NRP : 33412301070
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji I : Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul TA : Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2025
 Jurusan Kesehatan yang Jarang Melaksanakan Olahraga

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	18-12-2025	Seminar Proposal	1. Perbaiki kerangka konsep 2. Perbaiki penulisan	f
2.	19-12-2025	Seminar Proposal	1. Perbaiki daftar isi 2. Penulisan sitasi	f
3.	20-12-2025	Seminar Proposal	Kuesioner lebih diperjelas	f
4.	21-12-2025	Seminar Proposal	ACC Proposal Tugas Akhir	f
5.	18-02-2026	Seminar Hasil	1. Perbaiki penulisan 2. Daftar isi dilengkapi 3. Perbaiki data umum 4. Tambahkan pembahasan pada Bab 4	f
6	19-02-2026	Seminar Hasil	1. Perbaiki lampiran 2. Sesuaikan halaman	f
6	20-02-2026	Seminar Hasil	ACC Tugas Akhir	f

Mengetahui,
 Koordinator Program Studi

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198507022025212061

Penguji I

Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
 NIP. 199208041024062001

Lampiran 17 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji II

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Sulastri
 NRP : 33412301070
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji 2 : Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul TA : gambaran kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang jarang melaksanakan olahraga

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	18-12-2025	Seminar Proposal	Perbaiki penelitian terdahulu	
2.	18-12-2025	Seminar Proposal	Proposal sesuaikan dengan buku panduan	
3.	19-12-2025	Seminar Proposal	ACC Proposal Tugas Akhir	
4.	20-02-2026	Seminar Hasil	Perbaiki tabulasi dan penelitian data umum	
5.	21-02-2026	Seminar Hasil	ACC Tugas Akhir	

Mengetahui,
 Koordinator Program Studi

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198502422025212061

Penguji II

Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
 NIP. 199509012024061001

Lampiran 18 Lembar Konsultasi Revisi Sidang Tugas Akhir Penguji III

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Sulastri
 NRP : 33412301070
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji 3 : H Taufiqur Rahman, S.ST., M.Mkes.
 Judul TA : gambaran kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2025 Jurusan Kesehatan yang jarang melaksanakan olahraga

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	18-12-2025	Seminar Proposal	Perbaiki sitasi	
2.	19-12-2025	Seminar Proposal	ACC Propoal Tugas Akhir	
3.	18-02-2026	Seminar Hasil	Revisi batasan penelitian	
4.	18-02-2026	Seminar Hasil	Revisi kesimpulan	
5.	19-02-2026	Seminar Hasil	ACC Tugas Akhir	

Mengetahui,
 Koordinator Program Studi

Penguji III


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 198507022025212061


H. Taufiqur Rahman, S.ST., M.Mkes.
 NIP. 197503262005011010

Lampiran 19 Turnitin

The			
ORIGINALITY REPORT			
9%	%	9%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Zulkifli Makmur, Askar Nur. "Membaca Kesendirian Asmaul Husna dari Puisinya", Open Science Framework, 2021 Publication		1%
2	Andi Kasanrawali, Muhammad Habibie, Hegen Dadang Prayoga, Retno Farhana Nurulita. "Status Gizi Atlet Bola Basket Klub Rongqing Banjarmasin", Jurnal Porkes, 2024 Publication		1%
3	Wahyuni Rahmalia, Raffly Henjilito. "TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPOETE DIPERAWANG KECAMATAN TUALANG KABUPATEN SIAK", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2025 Publication		1%
4	Yuqin Su, Xiaoli Pan, Yike Li, Guanchong Li, Guodong Zhang. "Gender differences in the effects of urban environment on nighttime exercise behaviours: a qualitative study", Frontiers in Psychology, 2024 Publication		1%
5	Ipa Kardi, Daniel Womsiwor, Saharuddin Ita, Alimuddin Alimuddin et al. "Development of Run-Balance-Swim-Balance (RBS) exercise model in physical education learning to improve physical literacy: a special study on the biak tribe", Retos, 2025 Publication		<1%
6	Ine Novitasari, Tati Nurhayati, Dwi Anita Alfiani. "PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU VERBAL BULLYING SISWA DI MI NURUL IMAN SANGKANMULYA KUNINGAN", Primary : Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar, 2024 Publication		<1%
7	Ella Anugrarista, Arisman Arisman, Noer Riswandi. "LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP MOTIVASI MEMBER FITNES LIFE SOGO GYM", Jurnal Pendidikan Olahraga, 2022 Publication		<1%

Biodata Peneliti



Nama lengkap penulis Sulastri, lahir pada tanggal 08 Maret 2005 di Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis menempuh pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK Al-Mubarak, kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SD Aengsareh 2 dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Sampang dan lulus pada tahun 2020. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 1 Sampang dan lulus pada tahun 2023. Pada tahun 2023, penulis melanjutkan pendidikan di Politeknik Negeri Madura Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan. Selama menempuh pendidikan, penulis telah melaksanakan praktik klinik di beberapa fasilitas pelayanan kesehatan, di antaranya di Rumah Sakit Zyn Sampang dan RSUD Smart Pamekasan. Melalui kegiatan praktik tersebut, penulis memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien di berbagai ruangan pelayanan. Penulis berharap ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh selama masa pendidikan dapat menjadi bekal dalam memberikan pelayanan kesehatan yang profesional, humanis, dan berkualitas kepada masyarakat.