

# **STRES PADA ATLET SEPAK BOLA DITINJAU DARI KUALITAS INTERAKSI SOSIAL**

## **S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik

Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari

Syarat – syarat Guna Memperoleh Derajat

Sarjana Psikologi

Oleh :

Aloysius Rangga Rajasa

01.40.0047



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2006**

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orangtua dan keluargaku, serta tidak lupakupersembahkan untuk Pak dhe Judi dan Bu dhe Monique. Betapapun aranya di antaranya kakepaddku, yang terus dan terus membimbingku tanpa mengendalkan dan bosan. Aku persembahkan juga untuk para ahli sepuak bidang seluruh penjuru dunia yang telah memberikan inspirasi dan penulisanskripsi ini.

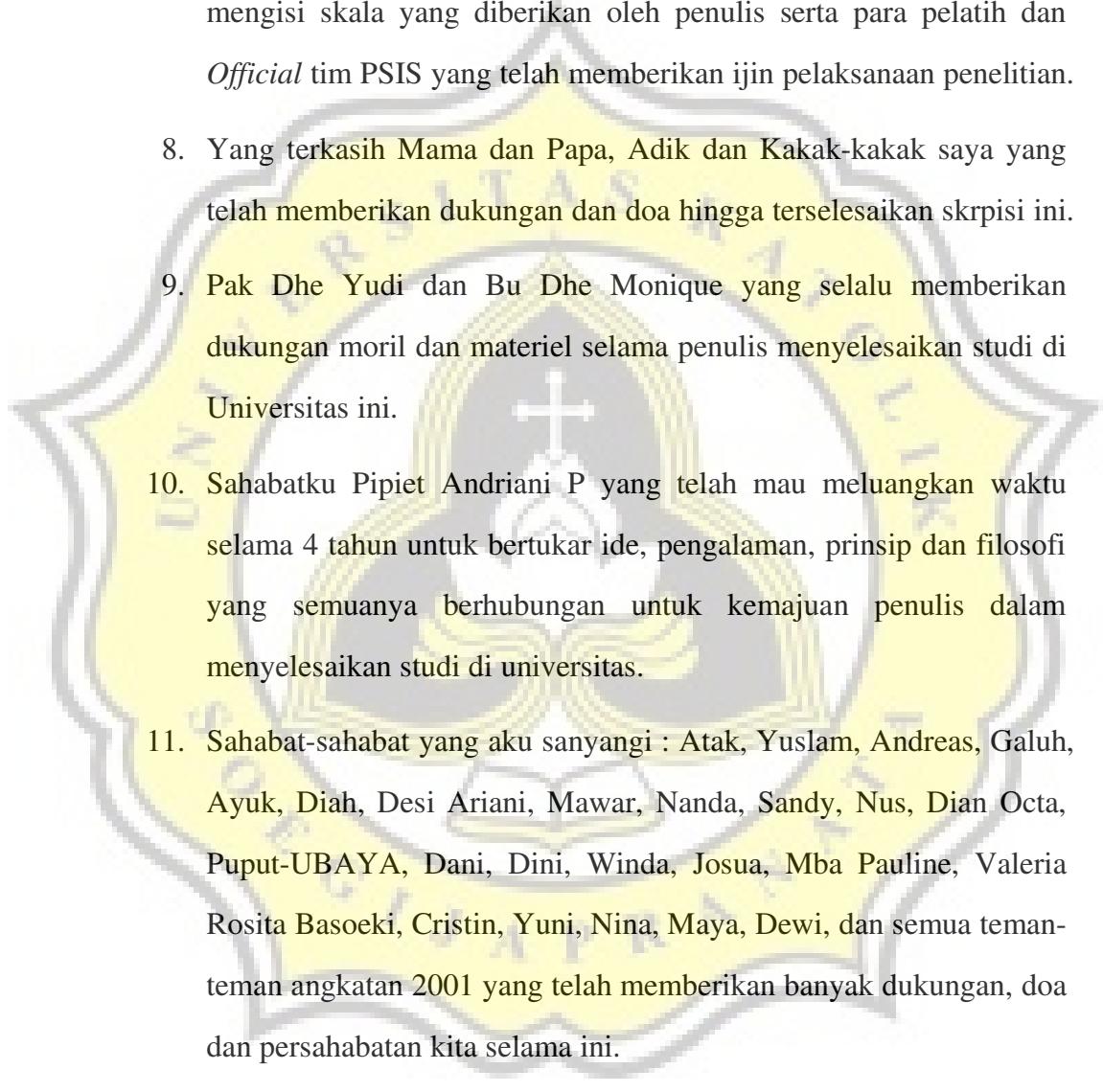
## **HALAMAN MOTTO**



## **UCAPAN TERIMA KASIH**

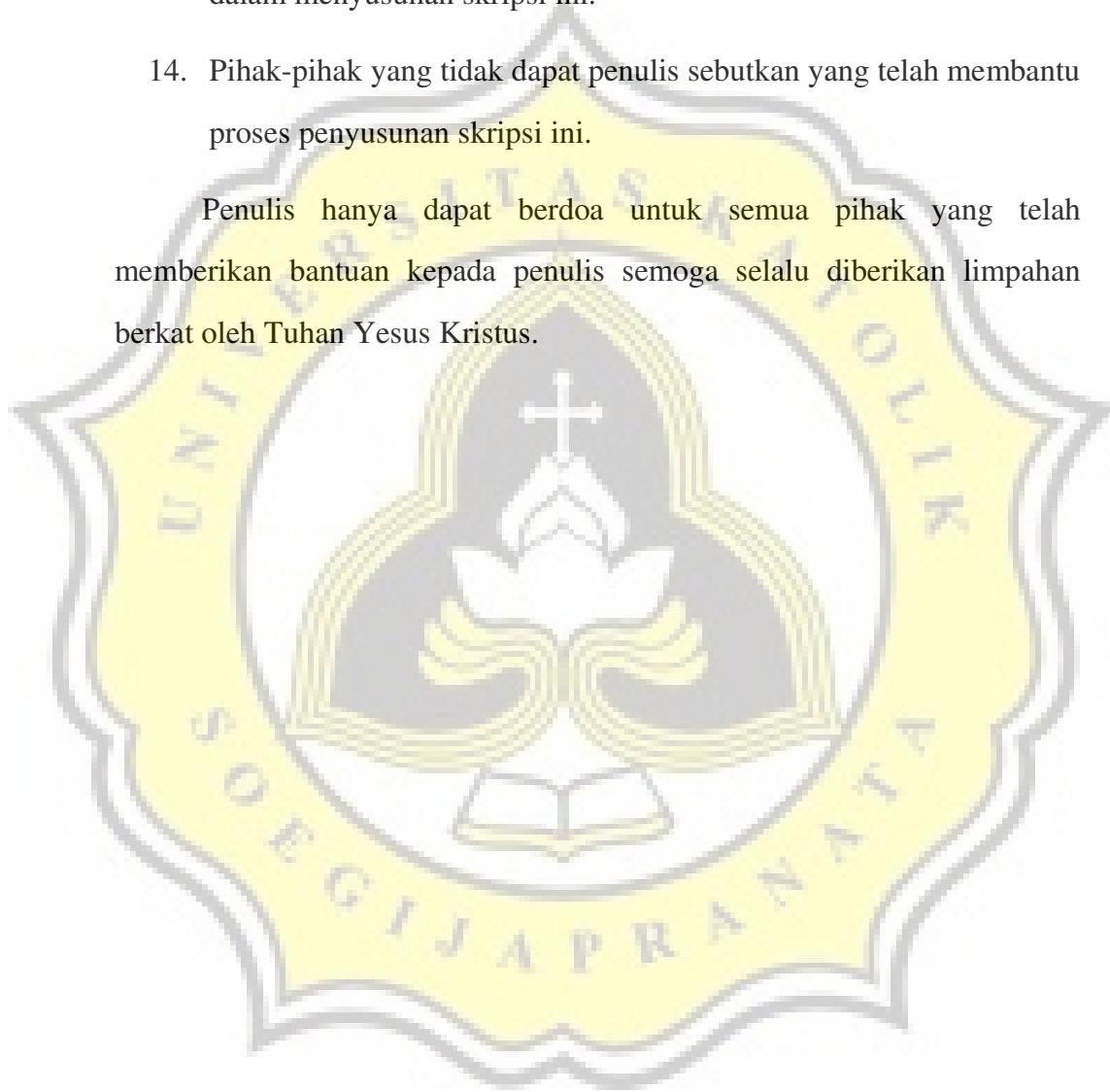
Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa membimbing dan memberikan kemudahan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari pihak-pihak yang peduli akan penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu dengan tulus dan rendah diri penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs M. Suharsono, Msi selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Ferdinand Hindarto SPsi Msi selaku dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan penuh perhatian dan kesabaran hingga terselesaiannya skripsi ini.
3. Ibu Th.Dewi Setyorini SPsi Msi selaku dosen Wali yang senantiasa memberikan petunjuk dan bimbingan selama penulis menempuh studi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata atas ilmu dan bimbingan yang diberikan selama masa studi.
5. Seluruh Staf Pengajaran Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang atas bantuan dan palayanan yang diberikan kepada penulis.

- 
6. Saudara Danur selaku Asisten Manajer I PSIS atas ijin dan bantuan selama penelitian berlangsung.
  7. Para atlet PSIS yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala yang diberikan oleh penulis serta para pelatih dan *Official* tim PSIS yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
  8. Yang terkasih Mama dan Papa, Adik dan Kakak-kakak saya yang telah memberikan dukungan dan doa hingga terselesaikan skripsi ini.
  9. Pak Dhe Yudi dan Bu Dhe Monique yang selalu memberikan dukungan moril dan materiel selama penulis menyelesaikan studi di Universitas ini.
  10. Sahabatku Pipiet Andriani P yang telah mau meluangkan waktu selama 4 tahun untuk bertukar ide, pengalaman, prinsip dan filosofi yang semuanya berhubungan untuk kemajuan penulis dalam menyelesaikan studi di universitas.
  11. Sahabat-sahabat yang aku sanyangi : Atak, Yuslam, Andreas, Galuh, Ayuk, Diah, Desi Ariani, Mawar, Nanda, Sandy, Nus, Dian Octa, Puput-UBAYA, Dani, Dini, Winda, Josua, Mba Pauline, Valeria Rosita Basoeki, Cristin, Yuni, Nina, Maya, Dewi, dan semua teman-teman angkatan 2001 yang telah memberikan banyak dukungan, doa dan persahabatan kita selama ini.
  12. Para motivatorku, Nana, Amie, Desi D, Dimas, Dian Angraini, yang selalu memberikan spirit agar penulis terus berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini.

13. Para ABQ cabang Ungaran ; Wanted, Kantong, The Camp, Booghel, Pay, Genjik, Mooin, Sontong, Imung, Bos-Wid yang memberikan suasana segar disaat penulis sedang kehilangan *mood* dalam menyusun skripsi ini.
14. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.

Penulis hanya dapat berdoa untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis semoga selalu diberikan limpahan berkat oleh Tuhan Yesus Kristus.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	i
HALAMAN MOTTO .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
DAFTAR ISI .....	1
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN .....	Error! Bookmark not defined.
BAB I .....	4
PENDAHULUAN .....	4
A. Latar Belakang Masalah .....	4
B. Tujuan Penelitian..	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Stres pada Atlet Sepak Bola.....	9
1. Pengertian Stres pada Atlet Sepak Bola.....	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Atlet Sepak Bola.....	12
3. Gejala-Gejala Stres pada Atlet Sepak Bola.....	17
4. Mekanisme Terjadinya Stres pada Atlet .....	19
B. Kualitas Interaksi Sosial .....	21
1. Pengertian Kualitas Interaksi Sosial .....	21
2. Aspek-Aspek Interaksi Sosial .....	22
C. Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Interaksi Sosial .....	24
D. Hipotesis .....	28
BAB III.....	29

METODE PENELITIAN .....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
1. Stres pada Atlet Sepak Bola .....	29
2. Kualitas Interaksi Sosial .....	30
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
1. Skala Stres pada Atlet Sepak Bola .....	31
2. Skala Kualitas Interaksi Sosial.....	33
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
1. Validitas Alat Ukur.....	34
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	35
F. Metode Analisis Data .....	35
BAB IV.....	36
PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA .....	36
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	36
B. Persiapan Pengumpulan Data.....	37
1. Penyusunan Skala .....	37
2. Perijinan Penelitian.....	40
C. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	40
D. Uji Coba Skala .....	42
1. Skala Stres pada Atlet Sepak Bola .....	42
2. Skala Kualitas Interaksi Sosial .....	43
BAB V.....	45
HASIL PENELITIAN.....	45
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan.....	45

BAB VI.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53

