

**STRES KERJA DITINJAU DARI PERILAKU
OLAHRAGA**

SKRIPSI

QOYYIMAH LUTFIANTI

10.40.0214



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2014

**STRES KERJA DITINJAU DARI PERILAKU
OLAHRAGA**

SKRIPSI

QOYYIMAH LUTFIANTI

10.40.0214



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2014

STRES KERJA DITINJAU PERILAKU OLAHRAGA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memeperoleh Derajat
Sarjana Psikologi

QOYYIMAH LUTFIANTI

10.40.0214



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2014

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal

.....

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

Dewan Penguji

1. Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si
2. Drs. Y. Sudiantara, Bth., M.S
3. Christine Wibhowo, S.Psi., M.Si



Karya ini dipersembahkan sebagai wujud syukur kepada:

Allah SWT,

Ibu, Ayah, dan Adek tercinta

serta Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang

MOTTO

“Try again, smile again” -CNBLUE

Pengetahuan adalah cinta dan cahaya dan visi - hellen keller



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan berkah dan rahmat-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Stres Kerja ditinjau dari Perilaku Olahraga”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tak lepas dari berbagai bantuan dan dorongan pihak lain secara langsung maupun tidak langsung.

Dalam kesempatan ini, Penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soehijapranata Semarang
2. Ibu Novi Linggarjati, selaku Dosen Wali kelas D angkatan 2010, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. Ibu Christine Wibhowo S.Psi. M.Si, selaku dosen pembimbing yang selalu dengan sabar memberi petunjuk, membimbing dan member waktunya selama penulisan skripsi
4. Ibu M. Sih Setjia Utami, M.Kes dan Bapak Drs. Haryo Guritno, M.Si, yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan memberi dukungan pada penulis.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Psikologi Katolik Soegijapranata Semarang dengan memberikan ilmu yang tak terbatas dan sangat bermanfaat.

6. Seluruh staf Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas bantun dalam urusan administrasi
7. Segenap subjek penelitian skripsi ini yaitu Staf dan Karyawan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas kerelaannya membantu perijinan dan pengambilan data.
8. Kedua Orangtua saya, Ners. Hj. Ziadah Mustafa S.Kep dan R. Daryadi S.Pd yang selalu mendoakan, menjadi inspirator, dengan bentuk dukungan yang tak terhingga.
9. Adek tercinta, Nisya Hayu Ramadhani yang ikut membantu, mendukung, menjadi teman mengerjakan skripsi, dan memberikan senyum semangat dalam pengerjannya.
10. Sahabat rumpi tersayang, Carolin Kame, Yessi Damanik, Kriestina Viddyawati yang telah menjadi saingan skripsi Penulis hingga Penulis menjadi lebih semangat, atas bantuan-bantuannya dan dukungannya.
11. Sahabat saya, Leli Kurnia dan Arum Puspita atas segala dukungan dan semangatnya.
12. Wanita-wanita hebat Madam, April Rachmayani, Mbak Via, dan Mbak Ayu yang bersama-sama saling bahu-membahu dan memberi semangat satu sama lain dan teman berkunjung rumah Madam.
13. Teman-temanku, Echa, Moli, Ginting, Faishal, Yani, Sisca dan seluruh teman-teman kelas D angkatan 2010 serta teman-teman yang tak bisa saya sebut semuanya.

14. Aga Wahyu Pradipta atas sumber-sumber informasinya yang tak terduga.
15. Keluarga Simposium Kesehatan Jiwa 2013 yang memberikan pengalaman, tambahan ilmu dan pengetahuan yang luar biasa.
16. Keluarga kecil saya SOEPRA FM atas segala macam dukungannya.
17. Serta untuk *Partner* saya, terimakasih telah dan pernah menyemangati, menemani, dan memberi dukungan yang tulus.
18. Sepupu saya Niponk yang telah memberi petuah-petuah dan pengalamannya
19. Saudara-saudara saya dan juga semua orang disekitar saya yang secara langsung atau tidak langsung mendukung serta mendoakan saya.

Akhir kata Penulis menyadari atas kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Juni 2014

Penulis

STRES KERJA DITINJAU DARI PERILAKU OLAHRAGA

Qoyyimah Lutfianti

10.40.0214

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik perbedaan stres kerja pada karyawan ditinjau dari perilaku olahraga. Hipotesis yang diajukan yaitu ada perbedaan stres kerja ditinjau dari perilaku olahraga. Karyawan yang perilaku olahraganya rendah, stres kerjanya tinggi. Karyawan yang perilaku olahraganya sedang, stres kerjanya sedang, sedangkan karyawan yang perilaku olahraga tinggi stres kerjanya lebih rendah. Subyek dalam penelitian ini adalah 34 karyawan staff administrasi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berumur 40-50 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stress kerja dan angket perilaku olahraga yaitu *Godin Leisure time Exercise Questionnaire*.

Berdasarkan hasil uji perbedaan One Way Anova, diperoleh hasil $F_0 > F_{table}$, yaitu $4.550 > 0.05$, dimana $F_{table} = 3.30$ dinyatakan signifikan. Hasil itu menunjukkan ada perbedaan stress kerja ditinjau dari perilaku olahraga. Karyawan yang perilaku olahraga tinggi, stress kerjanya lebih rendah dibandingkan karyawan yang perilaku olahraga sedang dan rendah. Karyawan yang perilaku olahraga sedang, stress kerjanya dalam taraf sedang, sedangkan perilaku olahraga rendah stress kerjanya tinggi. Namun, ketika dibandingkan dengan dua varian, perbedaan signifikan hanya terdapat pada perilaku olahraga tinggi dengan perilaku olahraga rendah.

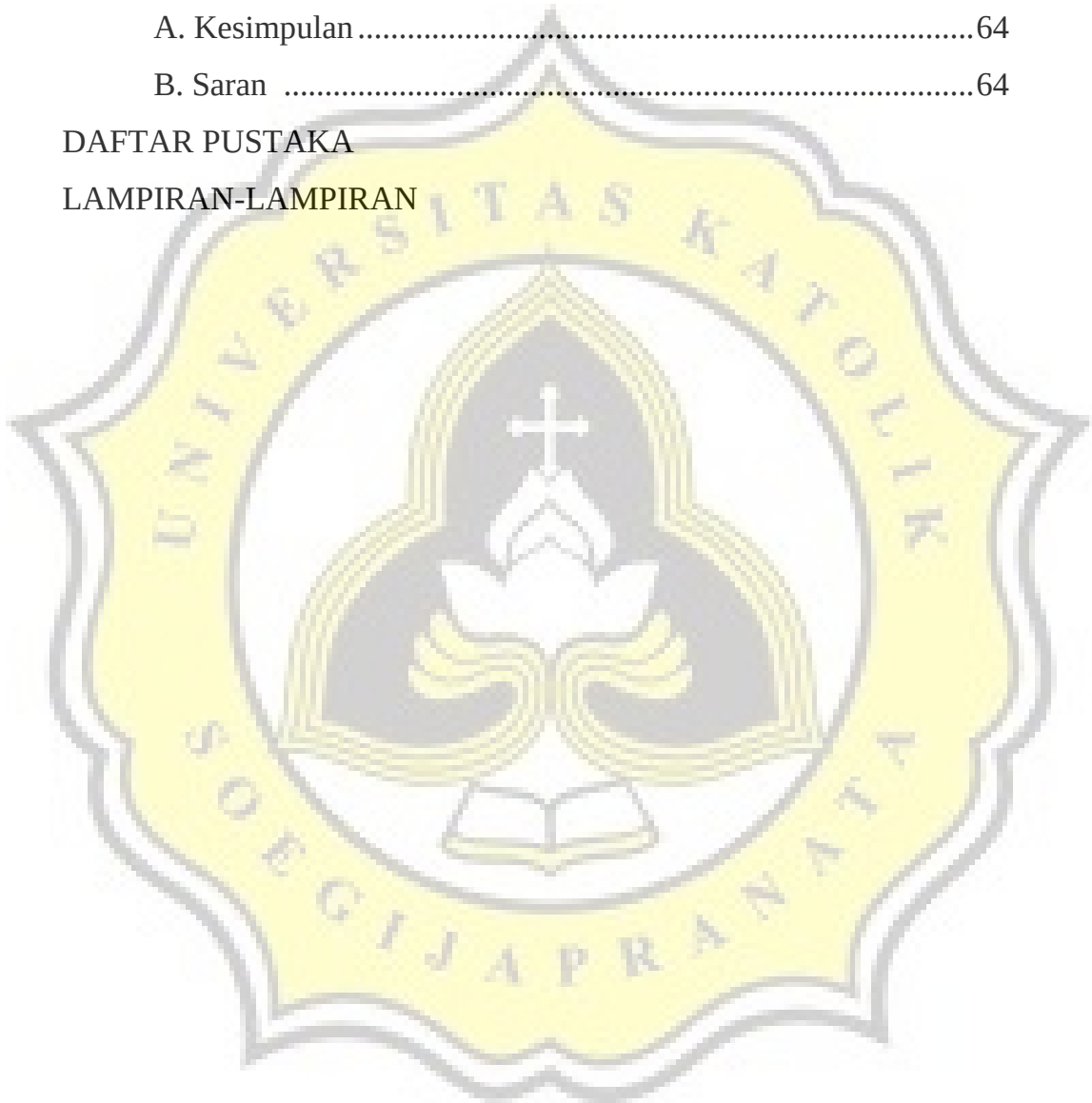
Kata Kunci : stres kerja, perilaku olahraga, perilaku kesehatan.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Syarat Memperoleh Gelar Sarjana	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persembahan	iv
Halaman Motto	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
Halaman Abstraksi	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres Kerja	13
1. Pengertian Stres Kerja	13
2. Gejala-gejala Stres Kerja	15
3. Faktor-faktor Stres Kerja	18
B. Perilaku Olahraga	24
1. Pengertian Perilaku Olahraga	24
2. Aspek-aspek Perilaku Olahraga	27
3. Klasifikasi Perilaku Olahraga	31
C. Dewasa Madya	32

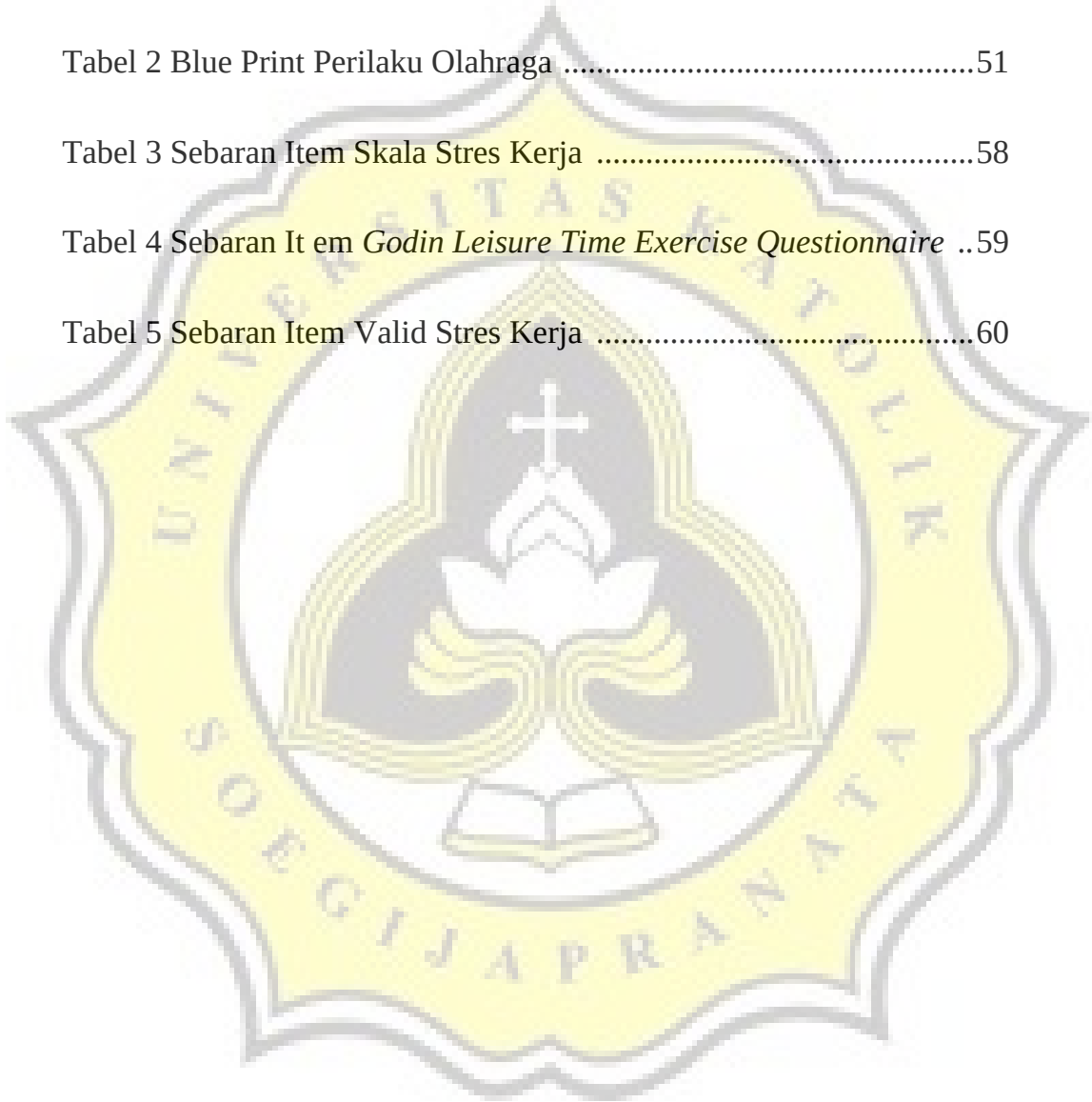
1. Pengertian Dewasa Madya	32
2. Tugas-tugas Perkembangan Dewasa Madya	33
D. Stres Kerja ditinjau dari Perilaku Olahraga	33
E. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian	40
B. Indetifikasi Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional	41
1. Stres Kerja	41
2. Perilaku Olahraga	41
D. Subjek Penelitian	42
E. Metode Pengumpulan Data	42
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46
1. Validitas	47
2. Reliabilitas	48
G. Metode Analisis Data	49
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	50
A. Orientasi Kancan Penelitian	50
B. Persiapan Penelitian	51
1. Penyusunan Alat Ukur	51
2. Perijinan Penelitian	53
C. Pelaksanaan Penelitian	53
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	54
1. Stres Kerja	54
2. Perilaku Olahraga	56
BAB V HASIL PENELITIAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Uji Asumsi	58

2. Uji Hipotesis	59
B. Pembahasan	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Stres Kerja	48
Tabel 2 Blue Print Perilaku Olahraga	51
Tabel 3 Sebaran Item Skala Stres Kerja	58
Tabel 4 Sebaran Item <i>Godin Leisure Time Exercise Questionnaire</i> ..	59
Tabel 5 Sebaran Item Valid Stres Kerja	60



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: SKALA DAN ANGKET PENELITIAN	80
A.1 Skala Stres Kerja	81
A.2 Angket Perilaku Olahraga	85
LAMPIRAN B: DATA PENELITIAN ALAT UKUR	88
B.1 Data Penelitian Stres Kerja	89
B.2 Data Penelitian Perilaku Olahraga	91
LAMPIRAN C: UJI COBA VALIDITAS DAN RELIABILITAS	93
LAMPIRAN D: DATA PENELITIAN VALID	96
LAMPIRAN E: UJI ASUMSI	98
E.1 Uji Normalitas	99
E.2 Uji Homogenitas	101
LAMPIRAN F: HIPOTESIS	103