

**PENGARUH FAKTOR-FAKTOR MANAJEMEN STRES DALAM  
MENINGKATKAN KINERJA ATLET PENCAK SILAT**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh:**  
**Defi Ratna Sari**  
**20602241003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAGRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

# **PENGARUH FAKTOR FAKTOR MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA ATLET PENCAK SILAT**

Defi Ratna Sari  
20602241003

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh faktor-faktor manajemen stres terhadap fokus dan konsentrasi atlet dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat. Strategi manajemen stres terdiri dari 5 (lima) strategi yang dapat mengelola stres sebagai manajemen stres yaitu: meluangkan waktu atau kesadaran diri, dukungan sosial, pola pikir positif, pengelolaan tuntutan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif statistik dengan menggunakan uji faktor. Metode penelitian ini menggunakan metode survey. Teknik pengambilan data penelitian ini dengan menggunakan angket atau kuisioner. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total dimana populasi dijadikan sampel, sampel penelitian ini adalah atlet IPSI Kota Yogyakarta dengan jumlah 30 atlet. Pengumpulan kelengkapan dilakukan dengan pengisian validasi oleh validator yaitu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan juga ahli dalam bidang tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat berada pada kategori cukup dengan persentase 46,67%. Banyak atlet sudah cukup baik dalam mengelola stres, masih ada ruang untuk perbaikan. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh adalah frekuensi latihan 5-8 kali per minggu yang mungkin belum cukup intensif, serta pengalaman 11 kali bertanding yang mungkin belum memberikan paparan stres yang cukup konsisten. Pengelolaan tuntutan dan teknik relaksasi, masing-masing dengan persentase 36,67%, menunjukkan bahwa atlet mungkin belum sepenuhnya menguasai teknik ini. Pola pikir positif dengan persentase 43,33% juga perlu ditingkatkan. Dukungan sosial, meskipun cukup baik dengan persentase 36,67%, mungkin belum sepenuhnya membantu atlet dalam mengelola stres. Secara keseluruhan, atlet masih memerlukan pendekatan yang lebih terstruktur dan intervensi tambahan untuk meningkatkan manajemen stres mereka.

**Kata kunci:** Kinerja, Pencak Silat, Stres

# **EFFECT OF STRESS MANAGEMENT FACTORS IN IMPROVING THE PERFORMANCE OF PENCAK SILAT ATHLETE**

Defi Ratna Sari  
20602241003

## **Abstract**

This research aims to determine the effect of stress management factors on the focus and concentration of athletes in improving the performance of pencak silat athletes. Stress management strategies consist of 5 (five) strategies that can manage stress as stress management, such as taking time or self-awareness, social support, positive mindset, and demand management.

This research was a type of statistical descriptive research using a factor test. This research method used a survey method. The data collection technique utilized a questionnaire. The research sample used a total sample where the population was used as a sample, the sample was IPSI Yogyakarta City athletes with a total of 30 athletes. The collection of eligibility was carried out by filling in the validation by the validator, that was a lecturer at Faculty of Sport and Health Sciences and an expert in the field.

The research findings reveal that the stress management of pencak silat athletes is in the medium level with a percentage of 46.67%. Although many athletes are quite good at managing stress, there is still room for improvement. Several factors that may have an influence are the frequency of training for about 5-8 times per week which may not be intensive enough, as well as the experience of 11 matches which may not provide consistent enough to stress exposure. Demand management and relaxation techniques, each with a percentage of 36.67%, indicate that athletes may not have fully mastered these techniques. Positive mindset with a percentage of 43.33% also needs to be improved. Social support, although quite good with a percentage of 36.67%, may not have fully helped athletes in managing stress. Overall, athletes still need a more structured approach and additional interventions to improve their stress management.

**Keywords:** Performance, Pencak Silat, Stress

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Defi Ratna Sari

NIM : 20602241003

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres dalam Meningkatkan  
Kinerja Atlet Pencak Silat

Menyatakan bahwa skripsi ini benar -benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Yang menyatakan,

The image shows an official stamp of the institution, featuring a Garuda emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and 'F8ALX335782035'. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Defi Ratna Sari

NIM 20602241003

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH FAKTOR-FAKTOR MANAJEMEN STRES DALAM  
MENINGKATKAN KINERJA ATLET PENCAK SILAT**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Defi Ratna Sari

NIM 20602241003

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal :

Ketua Departemen PKO



Dr. Fauzi, M. Si.

NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M. Si.

NIP 196312281990021002

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH FAKTOR-FAKTOR MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA ATLET PENCAK SILAT

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Defi Ratna Sari**  
**NIM 20602241003**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 12 Agustus 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan  
Dr. Fauzi, M. Si  
Ketua Tim Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Okky Indera Pamungkas, S. Pd., M.Or  
Sekretaris Penguji

Dr. Rumpis Agus Sudarko, M. S  
Penguji Utama

Yogyakarta, Agustus 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, M.Or. 9  
NIP 197702182008011002

## **MOTTO**

Siapa yang bersungguh sungguh diakan berhasil

(penulis)

“ *plan and do* “

(penulis)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan beribu syukur dan terima kasih tugas akhir ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya bapak Saliman dan ibu Suwarti yang selalu memberikan semangat dan doa penuh kepada saya sehingga dapat menyelesaikan studi saya.
2. Kakak saya Juliana Andari S. Si.
3. Diri saya sendiri



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan nikmat sehat kepada kita sehingga kita dapat menjalankan berbagai bentuk aktivitas seperti biasanya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat” dengan lancar.

Selesainya tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak yang ikut ambil dalam membantu serta mengarahkan saya, saya ucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Sumaryanto M.Kes., AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan saya untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S. Pd., M. Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Fauzi M. Si., selaku ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan sekaligus Dosen Pembimbing skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing saya, memberi dorongan selama penyusunan tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Awan Haryono, S. Pd., M. Or. selaku dosen Pembimbing Akademik saya.
5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Saya berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Defi Ratna Sari', with a stylized, cursive script.

Defi Ratna Sari

NIM 20602241003

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian teori.....	7
1. Pengertian Manajemen .....	7
2. Stres .....	10
3. Pengertian Manajemen Stres .....	26
4. Pengertian Pencak Silat .....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir.....	40
D. Pertanyaan Penelitian .....	42

<b>BAB III.....</b>	<b>44</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
F. Validitas dan Realibilitas .....	49
G. Tehnik Analisa Data.....	52
<b>BAB IV .....</b>	<b>54</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Subyek Penelitian .....	54
B. Hasil Validitas dan Reliabilitas .....	57
C. Hasil Penelitian .....	60
D. Pembahasan.....	72
E. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V.....</b>	<b>76</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Implikasi Penelitian.....	77
C. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1. Alternatif Jawaban Angket .....	46
Table 2. Kisi- kisi Instrumen Manajemen Stres .....	47
Table 3. Norma Penilaian .....	52
Table 4. Rentang usia responden .....	54
Table 5. Berat Badan Atlet .....	55
Table 6. Tinggi Badan Atlet .....	55
Table 7. Lama mengikuti latihan .....	56
Table 8. Jumlah mengikuti pertandingan .....	56
Table 9. Data Hasil Uji Validasi Aiken .....	58
Table 10. Hasil Uji Reabilitas .....	60
Table 11. Deskriptif statistik pengaruh faktor faktor manajemen stres IPSI Kota Yogyakarta .....	71
Table 12. Norma penilaian .....	71
Table 13. Deskriptif statistik faktor meluangkan waktu .....	61
Table 14. Norma penilaian faktor meluangkan waktu .....	61
Table 15. Deskriptif statistik faktor dukungan sosial .....	63
Table 16. Norma penilaian faktor dukungan sosial .....	63
Table 17. Deskriptif statistik faktor pola pikir positif .....	65
Table 18. Norma penilaian faktor pola pikir positif .....	65
Table 19. Deskriptif statistik faktor pola pengelolaan tuntutan .....	67
Table 20. Norma penilaian faktor pengelolaan tuntutan .....	67
Table 21. Deskriptif statistik faktor relaksasi/mindfulness .....	69

Table 22. Norma penilaian faktor relaksasi/mindflunes .....	69
---	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	42
Gambar 2. Diagram batang faktor faktor manajemen stres .....	72
Gambar 3. Diagram batang faktor meluangkan waktu .....	62
Gambar 4. Diagram batang faktor dukungan sosial.....	64
Gambar 5. Diagram batang faktor pola pikir positif.....	66
Gambar 6. Diagram batang faktor pengelolaan tuntutan .....	68
Gambar 7. Diagram batang faktor relaksasi/mindfulness.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	84
Lampiran 2. Suart Bimbingan .....	85
Lampiran 3. Lampiran 3. Kuisoner uji validitas penelitian .....	86
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validitas .....	93
Lampiran 5. Surat Keterangan Validass .....	95
Lampiran 6.Data Hasil Uji Validitas Kuisoner .....	99
Lampiran 7. Data Hasil Uji Realibilitas .....	102
Lampiran 8. Hasil Data 20 Responden untuk Uji Realibilitas .....	106
Lampiran 9. Menghitung Uji Korelasi .....	109
Lampiran 10. Kuisoner Penelitian.....	111
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	115
Lampiran 12. Data Atlet.....	116
Lampiran 13. Hasil Data Penelitan .....	115
Lampiran 14. Hasil Data Kasar Faktor - Faktor Manajemen Stres.....	117
Lampiran 15. Hasil Nilai Data Frekuensi Fakor Meluangkan Waktu.....	118
Lampiran 16. Hasil Nilai Data frekuensi Faktor Dukungan Sosial .....	119
Lampiran 17. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Pola Pikir Positif.....	120
Lampiran 18. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Penelolaan Tuntutan .....	121
Lampiran 19. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Relaksasi/ Mindflunes .....	122
Lampiran 20. Nilai Data Frekuensi Faktor-Faktor Manajemen Stres.....	123
Lampiran 21. Analisis Faktor dari Faktor -Faktor Manajemen Stres.....	124
Lampiran 22. Hasil Dokumentasi Penelitian .....	128



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Bambang Ferianto (2020, pp. 70-71) Pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “*de sport*” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”.

Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. Menurut Cholik Mutohir (dalam 2020, p. 70), olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga memiliki dampak positif pada aspek mental dan sosial. Ini mencakup peningkatan keterampilan motorik, peningkatan daya tahan, pengelolaan stres, dan pembangunan semangat *sportif*. Olahraga dapat

dilakukan secara rekreasi atau sebagai bagian dari kompetisi yang lebih serius.

Melalui latihan teratur, partisipasi dalam olahraga dapat mendukung gaya hidup sehat dan dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan kesehatan jantung, kebugaran aerobik, dan kekuatan otot. Oleh karena itu, olahraga menjadi elemen penting dalam promosi kesehatan dan kesejahteraan baik secara individual maupun masyarakat secara luas.

Dalam kamus bahasa Indonesia istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik menggunakan senjata maupun tanpa senjata. Menurut (Sucipto, 2007 pp. 10) “pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya”. Menurut (Kholil, 2019) pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat juga diartikan sebagai pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis dari serangan dan menyerang dengan senjata atau tanpa senjata. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. (Lubis, 2013, p. 1)

Dalam dunia Pencak Silat, stres menjadi faktor penting yang melibatkan atlet baik selama persiapan maupun dalam pertandingan. Selama latihan intensif dan tahap persiapan, atlet Pencak Silat mungkin merasakan tekanan kinerja yang berasal dari target pencapaian, ekspektasi pelatih, dan harapan diri sendiri. Hal ini dapat menciptakan suasana latihan yang penuh dengan stres, mempengaruhi fokus dan efektivitas. Saat berkompetisi, pesilat Pencak Silat dihadapkan pada tekanan mental yang mencakup konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan penyesuaian terhadap taktik lawan. Selain itu, aspek kontrol diri juga menjadi kunci, di mana atlet perlu mengelola stres dan emosi mereka untuk menjaga keseimbangan antara agresi yang dibutuhkan dalam pertandingan dan kontrol diri. Tekanan dari ekspektasi masyarakat, keluarga, dan pendukung juga dapat memberikan tambahan beban stres bagi atlet Pencak Silat.

Oleh karena itu, manajemen stres tidak hanya dilihat sebagai pengurangan tekanan, tetapi juga sebagai kemampuan atlet untuk menggunakan stres sebagai pendorong motivasi dan peningkatan performa. Pelatihan mental dan strategi manajemen emosi memainkan peran kunci dalam membantu atlet mengatasi tantangan stres ini secara efektif.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu fokus, konsentrasi, dan performa atlet. Hal ini menunjukkan pentingnya memiliki strategi manajemen stres yang efektif dalam konteks pencak silat. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah penggunaan pola

pemikiran positif sebagai sarana untuk mengelola stres. Pemikiran positif mencakup optimisme, keyakinan diri, dan cara pandang yang konstruktif terhadap tantangan.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti kepada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia Kota Yogyakarta saat proses latihan yang dimana atlet mengalami kecemasan sehingga menimbulkan asumsi pemikiran negatif seperti tidak bisanya melakukan tehnik yang diberikan pelatih untuk materi satu sesi latihan tersebut. Dalam mengubah pemikiran negatif terhadap suatu yang baru perlu dalam manajemen pola pemikiran yang baik, nantinya atlet saat latihan maupun dalam menghadapi pertandingan dapat menghindari asumsi pemikiran tidak bisanya melakukan kemenangan dan meningkatkan peforma latihan. Oleh karena itu, manajemen stres pada pola pemikiran atlet pencak silat perlu adanya dalam meningkatkan kinerja dan peforma atlet dalam latihan maupun pertandingan. Berdasarkan uraian diatas dapat dijadikan dasar untuk dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat”

## **B. Idetifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman tentang pengaruh faktor-faktor stres pada kinerja atlet pencak silat.

2. Ketidak mampuan atlet untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dalam situasi yang menantang.
3. Kesulitan atlet dalam menafsirkan keberhasilan dan kegagalan yang dapat memengaruhi pola pemikiran pada manajemen stres.
4. Ketidak jelasan atlet mengenai implementasi faktor-faktor stres pada manajemen stres.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu “ pengaruh faktor manajemen stres dalam konteks latihan pencak silat dalam meningkatkan kinerja atlet”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut " Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada atlet pencak silat dalam memengaruhi kinerja mereka dalam konteks latihan sehari-hari ?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh faktor-faktor manajemen stres terhadap fokus dan konsentrasi atlet dalam meningkatkan kinerja atlet.

## **F. Manfaat Penelitian**

Setelah diuraikan dari latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian maka dapat ditarik manfaat yaitu di antaranya :

1. Bagi Peneliti
  - a. Pengetahuan lebih mendalam tentang psikologi atlet
  - b. Memberikan dukungan bagi pengembangan kebijakan dan program Latihan.
  - c. Mengembangkan literatur baru di bidang psikologi olahraga.
2. Bagi Atlet
  - a. Peningkatan kinerja atlet
  - b. Manajemen stres yang lebih baik
  - c. Pemberdayaan diri dan pengendalian emosi.
3. Bagi Pelatih
  - a. Manajemen mental atlet yang lebih baik.
  - b. Pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Pengertian Manajemen**

Webster (1974) Manajemen berasal dari kata *manage(to manage)* yang berarti *to conduct or to carry on, to direct*. Sementara itu menurut kamus inggris-Indonesia (dalam karangan Echols & Sandali, p. 372) manajemen diartikan sebagai “mengatur, mengurus, melaksanakan dan atau mengelola”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 1999) manajemen adalah penggunaan sumberdaya yang efektif dalam mencapai tujuan atau sasaran. Dengan kata lain, manajemen melibatkan serangkaian proses dan kegiatan yang bertujuan untuk mengarahkan sumber daya, baik manusia maupun non-manusia, dengan cara yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ini mencakup perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian berbagai aspek dari suatu entitas, baik itu organisasi, proyek, atau kegiatan tertentu.

Konsep manajemen tidak hanya terbatas pada dunia bisnis atau organisasi saja, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pengelolaan waktu, keuangan pribadi, atau bahkan dalam hubungan interpersonal. Dengan menggunakan prinsip-prinsip manajemen, individu atau kelompok dapat lebih efektif mengelola sumber daya yang dimiliki dan mencapai tujuan yang diinginkan. Ini melibatkan pengambilan keputusan yang tepat, alokasi sumber daya yang

bijaksana, serta koordinasi dan kontrol yang baik terhadap berbagai aktivitas dan proses yang terlibat. Dengan demikian, manajemen memiliki peran yang sangat penting dalam kesuksesan dan kinerja baik dalam skala individu maupun organisasi.

Terry (2023) Manajemen adalah kemampuan mengarahkan dan mencapai hasil yang diinginkan menggunakan usaha-usaha manusia. Follet & Danim (2023) manajemen adalah seni menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain, dalam hal ini seseorang manajer yang memiliki tugas dalam mengatur dan mengarahkan orang lain untuk mencapai tujuan tertentu.

(Nur & Idris, 2022) Manajemen merupakan sebuah proses yang dilakukan seseorang dalam mengatur kegiatan yang dikerjakan individu atau kelompok. Sistem atau manajemen harus dilakukan untuk memenuhi target yang akan dicapai oleh individu atau kelompok tersebut dalam sebuah kerjasama dengan mengoptimalkan sumber daya yang ada.

Definisi yang disajikan oleh beberapa ahli seperti Webster, Echols & Sandali, KBBI, Terry, Follet & Danim, serta Nur & Idris, dapat disimpulkan bahwa manajemen merupakan suatu konsep yang luas dan fundamental dalam berbagai aspek kehidupan. Manajemen melibatkan serangkaian proses dan kegiatan yang bertujuan untuk mengarahkan, mengelola, dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya, baik manusia maupun non-manusia, dengan cara yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Secara umum, konsep manajemen mencakup beberapa aspek kunci, antara lain perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian. Perencanaan melibatkan identifikasi tujuan yang ingin dicapai serta pembuatan rencana strategis untuk mencapainya. Pengorganisasian mencakup penataan dan pengelompokan sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan secara efektif. Pengarahan melibatkan pengarahan dan koordinasi aktivitas serta sumber daya untuk mencapai tujuan tersebut. Sedangkan pengendalian melibatkan pemantauan dan evaluasi terhadap kinerja serta perubahan yang diperlukan untuk mencapai tujuan secara optimal.

Manajemen tidak hanya terbatas pada dunia bisnis atau organisasi saja, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam pengelolaan waktu, keuangan pribadi, atau dalam hubungan interpersonal. Dengan menggunakan prinsip-prinsip manajemen, individu atau kelompok dapat lebih efektif mengelola sumber daya yang dimiliki dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam konteks organisasi, manajemen memiliki peran yang sangat penting dalam kesuksesan dan kinerja baik dalam skala individu maupun organisasi. Manajer bertanggung jawab untuk mengarahkan dan memimpin tim, mengambil keputusan strategis, serta mengelola sumber daya untuk mencapai tujuan organisasi. Dengan demikian, manajemen menjadi fondasi bagi pencapaian tujuan dalam berbagai konteks kehidupan.

Dalam keseluruhan, konsep manajemen mencerminkan pentingnya pengelolaan yang efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip manajemen, individu dan organisasi dapat meningkatkan kinerja, produktivitas, dan keberhasilan dalam mencapai tujuan mereka.

## **2. Stres**

### **a. Pengertian Stress**

Menurut Saparinah (dalam, 1982), stres merupakan tekanan yang dirasakan oleh seseorang atau atlet, yang muncul akibat faktor-faktor dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan eksternal. Vincent Cornelli mengartikan stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang diakibatkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan serta penampilan individu di dalamnya. (dalam Saparinah, 1982)

Menurut Ikandar Junaidi (2006, p. 109), stres diartikan sebagai "tanggapan tidak spesifik tubuh terhadap berbagai jenis perintah". Lebih lanjut dijelaskan bahwa stres merupakan perasaan ketidakpastian terhadap kemampuan individu untuk mengatasi situasi dalam kehidupan, di mana persediaan yang tersedia dianggap tidak mencukupi untuk memenuhi tuntutan yang timbul.

Menurut Agus (2005, p. 163) (dalam Atwater, 1993, p. 16) mendefinisikan stres adalah suatu tuntutan bagi individu untuk menyesuaikan diri terhadap suatu hal, dapat berupa penyesuaian fisik

maupun psikologis. Untuk itu tercapai atau tidaknya suatu tuntutan dapat menimbulkan stres, tergantung pada bagaimana individu mempersepsi tuntutan tersebut sebagai ancaman atau sebaliknya. Dapat pula terjadi bahwa situasi atau yang di persepsi sebagai ancaman yang bersifat nyata atau bersifat tidak nyata.

Menurut Ivanichevich (dalam Wiria, 2000, p. 35), stres merupakan tanggapan adaptif yang dipengaruhi oleh perbedaan individu, seperti dampak lingkungan dan situasi yang memunculkan tuntutan fisik dan psikologis yang berlebihan bagi seseorang. Dengan demikian, stres bisa dijelaskan sebagai kondisi yang dialami seseorang ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk menghadapinya.

*American Psychiatric Association* (2014) menjelaskan bahwa stres diartikan sebagai perasaan kewalahan, khawatir, kelekatan, atau merasa lesu. Oleh sebab itu stress dapat mempengaruhi setiap individu dalam segala usia, jenis kelamin, dan situasi. Sahahvaerani, Abadi, dan Kalkhoran (2015) mengungkapkan bahwa stres adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa adanya tekanan dan ketegangan mental yang dialami.

Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan

dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali.

Stres menurut Lazarus dan Folkman, (dalam Wiria, 2000, p. 54) adalah suatu kondisi internal yang disebabkan oleh kebutuhan-kebutuhan fisik di dalam tubuh (kondisi sakit, kelelahan, suhu yang sangat tinggi dan sejenisnya) atau di sebabkan oleh faktor lingkungan dan situasi sosial yang dianggap memiliki potensi yang membahayakan dan tidak terkontrol.

#### **b. Jenis stres**

Stres bisa positif bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stress tantangan, atau stress yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi berbeda dari stress hambatan, atau stress yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Terkadang memang dalam satu organisasi sengaja diciptakan adanya suatu tantangan, yang tujuannya membuat karyawan lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan pekerjaannya. Dengan cara memberikan waktu yang terbatas.

Menurut Berney dan Selye (Dewi, 2012, p. 107), terdapat empat klasifikasi stres yang diidentifikasi, antara lain:

- a. *Eustress*, atau yang dikenal sebagai "*good stress*", adalah jenis stres yang menimbulkan rangsangan dan kegembiraan, sehingga memiliki dampak positif bagi individu yang mengalami. Contohnya adalah tantangan yang timbul dari peningkatan tanggung jawab, batasan waktu yang ketat, dan tugas-tugas berkualitas tinggi.

- b. *Distress* adalah jenis stres yang menghasilkan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya, seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu dan meningkatkan risiko sakit.
- c. *Hyperstress* adalah jenis stres yang memiliki dampak yang sangat besar bagi individu yang mengalaminya. Meskipun dapat berdampak baik atau buruk, namun stres ini tetap membatasi kemampuan individu untuk beradaptasi. Contohnya adalah stres yang timbul akibat serangan teroris.
- d. *Hypostress* Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Selye (dalam Davidson dkk, 2010, p. 274) mengenali tiga tahap reaksi tubuh secara sistemik terhadap situasi yang sangat menekan yang disebut sebagai sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome* - GAS):

- a. Pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*), sistem syaraf otonom diaktifkan oleh stres
- b. Pada fase kedua, resistensi (*resistance*), organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme coping yang dimiliki.
- c. Jika respon menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan

(*exhaustion*) yang amat sangat, dan organism mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki.

Quick dan Quick (dalam Waluyo, 2009, p. 161) membagi jenis stress menjadi dua, yaitu:

a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, *negative*, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki berbagai jenis yang berbeda, yang masing-masing memiliki karakteristik dan dampaknya sendiri terhadap individu yang mengalaminya. Pertama, ada eustres, yang sering disebut sebagai "*good stress*", yang muncul sebagai respons terhadap tantangan atau situasi yang memicu kegairahan dan semangat individu, serta memiliki efek positif pada kinerja dan motivasi. Contohnya adalah

tantangan dari tanggung jawab yang meningkat atau batasan waktu yang ketat.

*Distress* merupakan jenis stres yang menghasilkan dampak negatif bagi individu. Distres sering kali muncul sebagai reaksi terhadap tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan, yang dapat menguras energi individu dan meningkatkan risiko untuk mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun mental.

*Hyperstress* adalah bentuk stres yang memiliki dampak yang sangat besar bagi individu yang mengalaminya. Meskipun dapat memiliki aspek positif atau negatif, *hyperstress* cenderung membatasi kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap situasi yang menekan. Sebagai contoh, stres yang muncul akibat serangan teroris dapat digolongkan sebagai *hyperstress*.

*Hypstress*, yang mungkin kurang dikenal namun memiliki signifikansi dalam konteks stres. *Hypostress* merujuk pada situasi di mana individu mengalami stres karena kurangnya rangsangan atau tantangan yang cukup dalam kehidupan mereka, yang dapat mengakibatkan kebosanan, kelesuan, dan kurangnya motivasi.

Jenis-jenis stres terdapat tahapan-tahapan yang dialami tubuh dalam menghadapi kondisi stres, yang dikenal sebagai sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome* - GAS). Tahap pertama adalah fase reaksi alarm, di mana tubuh bereaksi secara cepat terhadap stresor

dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan merilis hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Tahap kedua adalah fase resistensi, di mana tubuh berupaya untuk menyesuaikan diri dengan stresor dan mempertahankan respons yang diperlukan untuk menghadapinya. Terakhir, tahap ketiga adalah fase kelelahan, di mana sumber daya tubuh terkuras akibat berlangsungnya stresor yang terus-menerus, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang parah jika tidak diatasi dengan baik. Dengan demikian, pemahaman tentang berbagai jenis stres dan tahapan-tahapan respons tubuh terhadap stres dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola, dan mengatasi stres dengan lebih efektif demi menjaga kesejahteraan fisik dan mental mereka.

### **c. Gejala Stres**

Gejala umum yang sering dirasakan setiap individu ketika mengalami stres antara lain: ketegangan pada otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, perut terasa mual-mual, susah tidur, ataupun gangguan pencernaan, individu juga mungkin akan mengalami gejala psikologi seperti kelelahan hebat, perasaan yang selalu gugup, mudah tersinggung, atau enggan beraktivitas. (Sukadiyanto, 2010)

Gejala stress menurut Maramis & Maramis (2009, p. 85) yaitu sebagai berikut:

- a. Mengalami kegelisahan dan kesulitan untuk merasa tenang.



- b. Rentan menjadi marah yang mendidih seperti akan meledak ketika situasi tidak sesuai dengan keinginan.
- c. Terjadi saat-saat di mana merasa sangat lelah atau mengalami kelelahan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama.
- d. Sulit untuk berkonsentrasi .
- e. Kehilangan minat pada aktivitas yang dahulunya dapat dinikmati dan biasa dilakukan
- f. Menjadi khawatir tentang hal-hal yang sebenarnya tidak dapat diselesaikan secara emosional
- g. Bekerja secara berlebihan, meskipun tidak sepenuhnya berhasil.
- h. Semakin bertambah waktu, semakin banyak pekerjaan yang dibawa pulang ke rumah.
- i. Semakin banyak merokok atau minum minuman keras dibandingkan dengan sebelumnya.
- j. Terus-menerus merasa kehilangan perspektif atau merasa bahwa masa depan tampak suram terkait dengan apa yang sebenarnya penting dalam pekerjaan, keluarga, atau bahkan dalam hidup.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011, pp. 71-75), terdapat sembilan gejala stres, antara lain:

- a. Nyeri otot

Gejala stres bisa berupa rasa sakit dan nyeri di otot leher. Stres memengaruhi sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan ketegangan, kontraksi otot, dan kejang pada otot. Jika Anda

mengalami gejala stres yang terkait dengan otot, cobalah untuk melakukan teknik pernapasan dalam-dalam sebanyak 5-10 kali dan fokus pada relaksasi daerah tubuh yang tegang. Untuk mengatasi ketegangan di leher, Anda dapat mencoba memutar leher secara lembut atau meminta seseorang untuk memberikan pijatan ringan pada bahu dengan cepat.

b. Mata berkedut

Kondisi temporer yang sering terjadi, seperti "blefarospasme", dapat sangat mengganggu dan menimbulkan kekhawatiran, terutama dipicu oleh stres. Untuk mengatasi kedutan mata, Anda dapat mencoba menutup mata dan membayangkan tempat yang paling membahagiakan bagi Anda. Selain itu, penting untuk memberi istirahat pada mata dari pandangan yang terfokus. Disarankan untuk melakukan peregangan setiap 20 menit dengan melihat ke luar jendela, mengamati lanskap yang lebih luas, untuk meredakan ketegangan mata.

c. Gigit kuku

Ciri-ciri orang yang cenderung gugup adalah ketika kuku atau bagian lain di jari terlihat buruk karena sering digigit. Kebiasaan menggigit kuku seringkali merupakan cara orang untuk mengalihkan stres dengan cara yang mengganggu diri sendiri, yang dikenal sebagai kepuasan oral. Untuk menghentikan kebiasaan ini, seseorang dapat mencoba mengalihkannya ke objek lain, seperti

bola kecil yang dapat digunakan untuk diketuk atau diputar, sehingga membantu dalam mengatasi stres.

d. Rongga

Menunda perawatan gigi dapat dengan cepat menyebabkan gigi berlubang, tetapi stres juga dapat menjadi penyebabnya. Ada kebiasaan menggerutu gigi, baik siang maupun malam hari, yang seringkali merupakan cara perempuan mengekspresikan stres mereka. Perilaku ini dapat memberi dampak buruk pada kesehatan gigi dan cenderung merusak gigi. Salah satu cara untuk mengalihkan kecemasan adalah dengan menggunakan pena dan kertas. Luangkan waktu untuk menuliskan masalah yang dihadapi dan kemudian tinjau secara objektif dalam perspektif hitam dan putih, serta cari beberapa solusi untuk mengatasinya.

e. Ruam

Kulit dapat menjadi indikator yang baik terhadap tingkat stres seseorang. Stres bisa menyebabkan munculnya ruam, seringkali berupa bintik-bintik merah atau rasa gatal di perut, punggung, lengan, dan wajah. Ketika merasa tingkat stres meningkat, Anda dapat mencoba teknik pernapasan untuk membantu mengatasi hal ini. Letakkan tangan di atas pusar dan lakukan nafas panjang dalam-dalam 5-10 kali, mengikuti gerakan tarikan napas, secara berkala sepanjang hari. Teknik pernapasan ini dapat membantu

menenangkan pikiran dan meredakan stres, yang juga dapat membantu dalam menjaga kesehatan kulit.

f. Mual

Stres bisa mengganggu perut, dan rasa mual seringkali merupakan dampak dari kekhawatiran. Untuk mengatasi hal ini, Anda dapat mencoba mengurangi gejala dengan merendam jari-jari Anda dalam air hangat. Ini bisa memberikan sensasi nyaman dan membantu meredakan mual yang disebabkan oleh stres.

g. Kantuk

Hormon stres dapat membuat tubuh terpenahi dengan adrenalin, yang kemudian dapat menyebabkan rasa kantuk. Stres juga dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga ketika bangun seseorang mungkin merasa lelah dan mudah marah. Salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan tidur lebih awal atau tidur siang selama 30 menit, tanpa merasa bersalah. Istirahat memiliki dampak besar pada produktivitas, karena dapat membantu memulihkan kondisi dan fokus individu.

h. Lupa

Stres kronis secara harfiah dapat menyebabkan pengecilan ukuran hippocampus, yang bertanggung jawab untuk memori dalam otak. Namun, ukuran hippocampus dapat pulih kembali ke kondisi normal setelah stres berkurang. Untuk menjaga otak tetap berfungsi secara optimal, penting untuk melakukan aktivitas fisik dan mental

yang merangsangnya. Misalnya, berjalan-jalan, menaiki tangga, atau menari sejenak sambil mendengarkan lagu favorit. Latihan semacam ini membantu menjaga ketajaman otak dan bahkan dapat membantu menghadapi stres di masa depan.

i. Kebingungan

Stres dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan menurunnya fokus, yang disebabkan oleh hormon stres. Salah satu cara untuk mengembalikan fokus adalah dengan berjalan-jalan di udara terbuka. Paparan sinar matahari dapat membantu tubuh melepaskan serotonin untuk meningkatkan suasana hati, sedangkan vitamin D dari sinar matahari juga membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Berdasarkan beberapa gejala stres kerja yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja meliputi gejala fisik, psikis, dan perilaku. Gejala fisik seperti sakit dan nyeri pada tubuh, termasuk di antaranya ruam, bintik merah, atau ruam pada kulit, serta ketegangan pada otot seperti yang terjadi pada otot leher atau perut. Sementara itu, gejala psikis mencakup gangguan konsentrasi, penurunan fokus, dan perasaan gelisah atau khawatir yang bisa mempengaruhi kinerja dan produktivitas seseorang.

Gejala perilaku termasuk kebiasaan menggigit kuku atau menggerutu gigi sebagai bentuk reaksi terhadap stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental seseorang.

Stres kerja tidak hanya memengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan pola perilaku, yang semuanya berpotensi mempengaruhi kinerja dan kebahagiaan kerja individu secara keseluruhan.

**d. Faktor-faktor penyebab stres**

Menurut Wahjono (2010) ada tiga faktor yang mempengaruhi stres, diantaranya lain :

**a. Faktor lingkungan**

Yang termasuk dalam faktor lingkungan yaitu:

1. Sikap lingkungan, sebagaimana diketahui bahwa pandangan masyarakat terhadap individu memiliki dimensi positif dan negatif, yang memengaruhi perilaku individu sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Tekanan ini dapat mendorong individu untuk bersikap sesuai dengan ekspektasi positif yang ada dalam lingkungan mereka.
2. Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih suatu tujuan yang bertolak belakang dengan keinginan dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
3. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman

membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama mengetahui tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa gengsi yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b. Faktor organisasi

Munculnya stres bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang bervariasi, termasuk tuntutan dari tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, peran yang diemban individu dalam pekerjaan atau kehidupan, hubungan interpersonal di tempat kerja atau di lingkungan sekitar, struktur organisasi yang ada, serta gaya kepemimpinan yang diterapkan. Selain itu, siklus kehidupan organisasi, yang melibatkan perubahan seperti restrukturisasi perusahaan, pengurangan staf, atau transisi manajemen juga dapat menjadi pemicu stres bagi individu. Semua faktor ini saling berinteraksi dan dapat memberikan tekanan tambahan pada individu, mempengaruhi tingkat stres yang dialami serta kesejahteraan secara keseluruhan.

c. Faktor individu

1. Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai. Kebutuhan psikologis mengacu pada dorongan internal individu untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan yang bersifat psikologis atau emosional. Ini mencakup aspek-

aspek seperti keinginan untuk diakui, dihargai, merasa aman, merasa dicintai, dan memiliki rasa pencapaian. Kebutuhan psikologis juga mencakup hasrat untuk mengembangkan keterampilan, mengeksplorasi minat dan bakat, serta mencari makna dan tujuan dalam kehidupan. Ketika individu merasa bahwa kebutuhan psikologis mereka terpenuhi, mereka cenderung merasa lebih bahagia, puas, dan berdaya untuk menghadapi tantangan dan rintangan dalam kehidupan. Namun, ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis dapat menyebabkan stres, ketegangan emosional, dan ketidakbahagiaan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengidentifikasi dan memahami kebutuhan psikologis mereka, serta untuk mencari cara untuk memenuhi kebutuhan ini secara seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terusmenerus menyerap sesuatu yang diinginkan dengan perkembangannya.

Berdasarkan pemahaman dari Wahjono (2010), terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi stres, yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu. Faktor lingkungan, yang meliputi sikap lingkungan,



tuntutan dan sikap keluarga, serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres individu. Sikap dan pandangan masyarakat terhadap individu dapat memengaruhi perilaku dan respons individu terhadap tekanan. Selain itu, tuntutan dan sikap dari keluarga juga dapat menjadi sumber stres, terutama jika ada konflik antara keinginan individu dan harapan keluarga. Selain itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menempatkan tekanan pada individu untuk selalu mengikuti perkembangan zaman, yang dapat menimbulkan stres.

Faktor organisasi, termasuk tuntutan dari tugas atau pekerjaan, peran yang diemban individu, hubungan interpersonal, struktur organisasi, gaya kepemimpinan, serta siklus kehidupan organisasi, semuanya berkontribusi terhadap tingkat stres individu. Perubahan dalam organisasi seperti restrukturisasi atau transisi manajemen dapat menjadi pemicu stres yang signifikan bagi individu.

Faktor individu, yang mencakup kebutuhan psikologis dan proses internalisasi diri, juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres. Individu mungkin mengalami stres ketika ada ketidaksesuaian antara kebutuhan psikologisnya dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, proses internalisasi diri, yang melibatkan penyerapan terus-menerus terhadap harapan dan tuntutan dari lingkungan, juga dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Secara keseluruhan, pemahaman akan faktor-faktor tersebut dapat membantu individu maupun organisasi dalam mengelola stres secara lebih efektif, serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif bagi semua pihak yang terlibat.

### **3. Pengertian Manajemen Stres**

#### **a. Pengertian Manajemen Stress**

Manajemen stress adalah proses mengidentifikasi, mengurutkan prioritas, dan mengimplementasikan strategi yang bertujuan mengelola tekanan dan ketegangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari manajemen stress sendiri ialah untuk meminimalkan dampak negatif stress dan meningkatkan kesejahteraan mental serta fisik yang melibatkan penggunaan berbagai teknik, seperti latihan fisik, relaksasi, dan penggunaan waktu, untuk mencapai keseimbangan yang optimal dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut Cotton, Smith (dalam Riskha, 2012) menerangkan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang guna mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam respon pikiran dan perilaku yang dilakukan.

Sedangkan (Munandar, 2001) mendefinisikan manajemen stres yaitu usaha guna mencegah munculnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stres. Berdasarkan Gale Encyclopaedia of Medicine (2008), Linden (2012),

Elkin (2013), Hales (2016), Chen (2019), Lehrer & Woolfolk et al. (2021) disimpulkan bahwa manajemen stress adalah seperangkat teknik dan program yang dimaksud untuk membantu seseorang mengatasi stres secara lebih efektif dalam hidup mereka dengan menganalisis pemicu stres tertentu dan mengambil tindakan positif untuk meminimalkan efeknya.

Berdasarkan berbagai pendekatan yang diuraikan oleh para ahli seperti Cotton, Smith, Munandar, serta berbagai sumber referensi seperti Gale Encyclopaedia of Medicine, Linden, Elkin, Hales, Chen, serta Lehrer & Woolfolk et al., dapat disimpulkan bahwa manajemen stres adalah suatu proses atau keterampilan yang melibatkan identifikasi, prioritas, dan implementasi strategi untuk mengelola tekanan dan ketegangan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk meminimalkan dampak negatif dari stres serta meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu.

Manajemen stres melibatkan penggunaan berbagai teknik dan program, seperti latihan fisik, relaksasi, dan pengelolaan waktu, untuk mencapai keseimbangan yang optimal dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan akibat adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam merespons secara efektif.

Secara umum, manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan ambang stres individu, mencegah munculnya stres berlebihan, dan menampung akibat fisiologis dari stres tersebut. Ini dilakukan melalui analisis pemicu stres tertentu dan pengambilan tindakan positif untuk meminimalkan efeknya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, manajemen stres merupakan suatu pendekatan holistik yang berfokus pada keseimbangan dan kesejahteraan individu dalam menghadapi tekanan dan ketegangan dalam kehidupan mereka.

**b. Strategi Manajemen Stres**

Strategi manajemen stres yang dapat digunakan oleh seseorang dalam mengelola stres, antara lain adalah: 1) olahraga fisik, 2) relaksasi, misalnya melakukan meditasi, 3), mengendalikan perilaku, yaitu mengendalikan dan memanaj perilaku diri, serta mengelola konsekuensi perilaku diri, dengan cara ini orang tersebut diproyeksikan dapat mengontrol dirinya sendiri, 4) terapi kognitif, dengan cara membangun optimisme diri yang tinggi, dan 5) jaringan social (Ansley, Houchins, & Varjas, 2016).

Sedangkan menurut Adiyono (2020) strategi manajemen antara lain:

**a. Meluangkan waktu**

Melakukan pengalokasian waktu secara khusus untuk kegiatan pribadi memegang peranan yang penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Tindakan ini tidak sekadar

menghabiskan waktu untuk aktivitas yang disukai, tetapi juga menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi. Dalam konteks ini, memberikan diri kesempatan untuk mengejar minat dan hobi menandakan pemahaman mendalam tentang kebutuhan diri sendiri. Ini melibatkan lebih dari sekadar menyisihkan waktu dalam agenda harian; ini merupakan ekspresi dari kesadaran pribadi yang menyeluruh.

Kemampuan untuk memiliki keyakinan yang kokoh dalam diri sendiri dan memahami nilai diri secara mendalam adalah inti dari kesadaran diri. Individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan yang kuat pada diri mereka sendiri. Mereka memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengartikan nilai-nilai pribadi mereka dengan jelas, serta memahami potensi dan kelemahan mereka. Dengan demikian, mereka tidak hanya dapat mengenal diri mereka sendiri dengan baik, tetapi juga mampu menghargai dan menghormati diri mereka sendiri dengan cara yang sehat.

Selain itu, kesadaran diri juga mencakup kemampuan untuk menyuarakan pendapat dan keyakinan pribadi, terlepas dari pandangan umum atau tekanan sosial. Individu yang sadar diri memiliki keberanian untuk mempertahankan nilai-nilai dan keyakinan mereka, bahkan jika hal itu berarti

berdiri sendiri atau berlawanan arus dengan mayoritas. Mereka memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk berbicara atas nama diri mereka sendiri dan mempertahankan prinsip-prinsip yang mereka yakini.

Tidak hanya itu, kesadaran diri juga melibatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan tegas dalam situasi yang kompleks atau tidak pasti. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi mampu memahami konsekuensi dari pilihan-pilihan yang mereka buat dan memiliki keberanian untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan mereka. Mereka tidak terpengaruh oleh tekanan luar atau keraguan internal, tetapi mampu mengambil langkah-langkah yang diperlukan dengan keyakinan dan ketegasan.

Dengan demikian, meluangkan waktu untuk kegiatan pribadi adalah lebih dari sekadar mengisi waktu luang; itu merupakan praktik yang mendorong pengembangan kesadaran diri yang mendalam. Ini adalah langkah yang penting dalam perjalanan pribadi untuk memahami diri sendiri dengan lebih baik, menghargai nilai-nilai pribadi, dan mengasah kemampuan untuk berdiri teguh dalam menghadapi tantangan hidup.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang merasa didukung oleh keluarga dan teman-teman mereka, mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres dengan efektif.

Keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan tidak hanya memberikan rasa nyaman dan keamanan emosional, tetapi juga memberikan pengakuan atas nilai dan perasaan seseorang. Ini memberikan seseorang perasaan dihargai dan dicintai, yang pada gilirannya meningkatkan rasa harga diri dan kepercayaan diri.

Selain itu, memiliki sumber dukungan sosial yang kuat juga dapat membantu seseorang untuk merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup dan stres yang datang. Ketika seseorang tahu bahwa mereka memiliki jaringan pendukung yang siap membantu dan mendukung mereka, mereka akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit.

Dukungan sosial juga dapat memberikan seseorang kesempatan untuk berbagi pengalaman dan masalah mereka dengan orang lain. Ini dapat membantu dalam pemrosesan emosi dan memperoleh sudut pandang baru tentang masalah

yang dihadapi, yang pada akhirnya dapat membantu dalam menemukan solusi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, dukungan sosial adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Melalui dukungan dari keluarga dan teman-teman, seseorang dapat merasa didukung, dihargai, dan siap menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Pola pikir positif, mencoba berfikir positif tentang situasi yang menyebabkan stres. Pemikiran yang positif dapat mengubah kebiasaan serta membuat kita berhasil dalam setiap usaha yang ingin dicapai.

c. Pengelolaan tuntutan,

Indikator pengelolaan tuntutan dalam manajemen stres adalah tanda atau faktor-faktor yang menunjukkan seberapa baik seseorang mampu mengatasi situasi stres dan menangani tuntutan hidup. Ini mencakup berbagai keterampilan dan strategi, seperti kesadaran diri, strategi koping, manajemen waktu, komunikasi yang efektif, penyelesaian masalah, self-care, dan fleksibilitas. Memahami dan mengembangkan keterampilan dalam indikator-indikator ini dapat membantu seseorang mengelola stres dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

d. Relaksasi dan mindfulness,



Relaksasi telah terbukti menjadi salah satu metode yang sangat efektif untuk mengurangi tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari. Ada berbagai cara untuk mencapai relaksasi, dan setiap orang mungkin menemukan teknik yang paling cocok untuk mereka, termasuk meditasi, yoga, atau mendengarkan musik yang menenangkan. Di sisi lain, Mindfulness juga telah terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam membentuk kepribadian seseorang.

Mindfulness adalah kemampuan untuk menghadirkan diri secara penuh dalam pengalaman saat ini, tanpa menghakimi atau menilai. Ini melibatkan kesadaran yang mendalam terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang sedang dialami pada saat itu. Ketika seseorang menjadi lebih sadar dan menerima pengalaman mereka dengan penuh perhatian, mereka cenderung merasa lebih tenang dan terkendali.

Penelitian telah menunjukkan bahwa praktik Mindfulness berkaitan erat dengan kesehatan mental yang baik. Kemampuan individu untuk mengamati dan menghadapi pikiran dan perasaan mereka dengan bijaksana dan tanpa hambatan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Ini karena Mindfulness membantu seseorang untuk mengembangkan hubungan yang lebih baik

dengan diri mereka sendiri dan dengan pengalaman hidup mereka.

Mindfulness juga terkait erat dengan pengembangan kecerdasan emosi. Ketika seseorang menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka, mereka juga menjadi lebih mampu untuk mengatur emosi mereka dengan efektif. Mereka belajar untuk merespons situasi dengan tenang dan bijaksana, daripada terbawa oleh reaksi impulsif atau emosional yang tidak sehat. baik relaksasi maupun Mindfulness memiliki peran penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi dan menjadi bagian integral dari rutinitas harian seseorang untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental yang optimal.

e. Pola pikir positif

Pola pikir positif mencakup cara seseorang melihat dan menginterpretasikan situasi atau peristiwa dengan fokus pada aspek-aspek yang baik, berpotensi, dan membangun. Ini melibatkan sikap mental yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan optimisme, mencari peluang di tengah kesulitan, dan mengambil pembelajaran dari setiap pengalaman. Pola pikir positif juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk memperhatikan

segala hal yang memberikan harapan, kegembiraan, dan motivasi, serta menghindari kecenderungan untuk terjebak dalam pola pikir negatif atau pesimis. Dengan demikian, pola pikir positif bukan hanya sekedar pandangan, tetapi juga merupakan fondasi untuk membangun ketahanan mental, kreativitas, dan keberanian dalam menghadapi berbagai situasi hidup. Pemikiran positif adalah jenis pemikiran yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan serta memperkuat kepribadian dan karakter seseorang. Dengan demikian, kita memiliki potensi untuk menjadi individu yang lebih dewasa, lebih berani menghadapi tantangan, dan melakukan tindakan-tindakan yang mendukung kesehatan. (Sakina, 2008, p. 2)

Berfikir positif merupakan suatu sikap mental yang terlibat dalam proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang bersifat konstruktif untuk memajukan perkembangan pikiran seseorang. Ini menandakan bahwa sikap mental ini melibatkan upaya untuk mengisi pikiran dengan hal-hal yang membawa dampak positif dalam perkembangan pikiran. (Arifin, 2011, p. 18)

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah aktifitas berfikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif dalam

diri, baik yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan dari kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berfikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwa.

Pola pikir positif adalah cara seseorang memandang dan menginterpretasikan situasi atau peristiwa dengan fokus pada hal-hal yang baik, potensial, dan konstruktif. Menurut Martin Seligman pola pikir positif adalah suatu pembelajaran optimis dan menekankan pentingnya fokus pada kekuatan potensi individu. Sedangkan menurut Vincent Peale dalam bukunya “the power of positive thinking” menjelaskan pola pikir positif memiliki tujuan untuk dapat mengubah hidup seseorang dan mencapai kesuksesan. Menurut William James seorang filsuf dan psikolog menyatakan bahwa pola pikir positif memberi kontribusi dengan mengemukakan bahwa seseorang tidak hanya harus mencari kebahagiaan, tetapi juga harus menciptakan melalui tindakan positif.

#### **4. Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa

masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. (Lubis, 2013, p. 1) Menurut (Sucipto, 2007, p. 10) “pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya”.

Menurut Kholil (2019) pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat juga diartikan sebagai pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis dari serangan dan menyerang dengan senjata atau tanpa senjata.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan mengenai pengertian pencak silat, pencak silat merupakan salah satu ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang indonesia yang dimana seni bela diri yang memiliki tujuan mempertahankan diri dari serangan dan bahaya dengan menggunakan senjata ataupun tanpa menggunakan senjata.

Pada seminar pencak silat tahun 1973 di tugu Bogor menghasilkan istilah buku yaitu pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah pencak silat adalah permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Permatasari (2020) yang berjudul “Manajemen Stress Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dilatarbelakangi karena saat masa pandemi adalah sebuah virus yang menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Pencak Pencak silat. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan stres.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Prabowo (2024) dengan judul “Hubungan Tetangguhan Mental dengan Peak Performa pada Atlet Karate di Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet karate BKC DIY dengan jumlah 34 atlet. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antar ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet karate BKC DIY, yakni sebesar 32,90%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Adiyono (2020) dengan judul ”manajemen stres”. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai strategi manajemen stres yang terdokumentasi dalam literatur terkait lingkungan pendidikan, khususnya pada siswa dan tenaga pendidik. Metode penelitian yang digunakan adalah library research, dengan fokus

pada kumpulan artikel, buku, dan jurnal ilmiah yang membahas inisiatif manajemen stres di konteks pendidikan. Hasil dari analisis literature menunjukkan bahwa stres dalam pendidikan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan pekerjaan yang tinggi, konflik interpersonal, dan tekanan akademis. Program manajemen stres yang efektif melibatkan penerapan strategi (Adiyono, 2020) seperti pelatihan keterampilan coping, dukungan sosial, dan perubahan kebijakan organisasi. Dalam pembahasan, ditekankan pentingnya implementasi program-program ini dalam lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja para guru dan siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Purnomo dkk. (2021) yang berjudul “Pengaruh Manajemen Stres dan Kepercayaan Diri terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga”. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stress terhadap peningkatan prestasi olahraga, mengetahui pengaruh percaya diri terhadap peningkatan prestasi olahraga serta mengetahui pengaruh manajemen stress dan percaya diri terhadap peningkatan prestasi olahraga . penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi adalah mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2020. Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh setidaknya 3 penilaiaan yang sesuai dengan hipotesis sebelumnya. Antara lain 1) Pengaruh Manajemen Stres (X1) dan Prestasi Olahraga (Y); 2) Pengaruh Percaya Diri (X2) terhadap Prestasi

Olahraga (Y); dan 3) Pengaruh bersama Manajemen Stres (X1) dan Percaya Diri (X2) terhadap Prestasi Olahraga (Y).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Gamma Rahmatika Ureka Hakim dkk. (2017) yang berjudul "Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa" tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stress. Hal ini merupakan tindakan pencegahan untuk meminimalkan efek negatif dari stres. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal terkait materi yang disampaikan selama pelatihan. Penelitian ini bersifat quasi eksperimen berupa *one group pre test, post test design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress ini tergolong efektif bagi mahasiswa. Mereka dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktekannya secara mandiri. Berdasarkan hasil pelatihan ini, disarankan untuk melakukan pelatihan dalam jangka waktu yang lebih lama dan berkelanjutan agar peserta lebih terampil untuk menjalankan strategi-strategi *coping stress*.

### **C. Kerangka Berpikir**

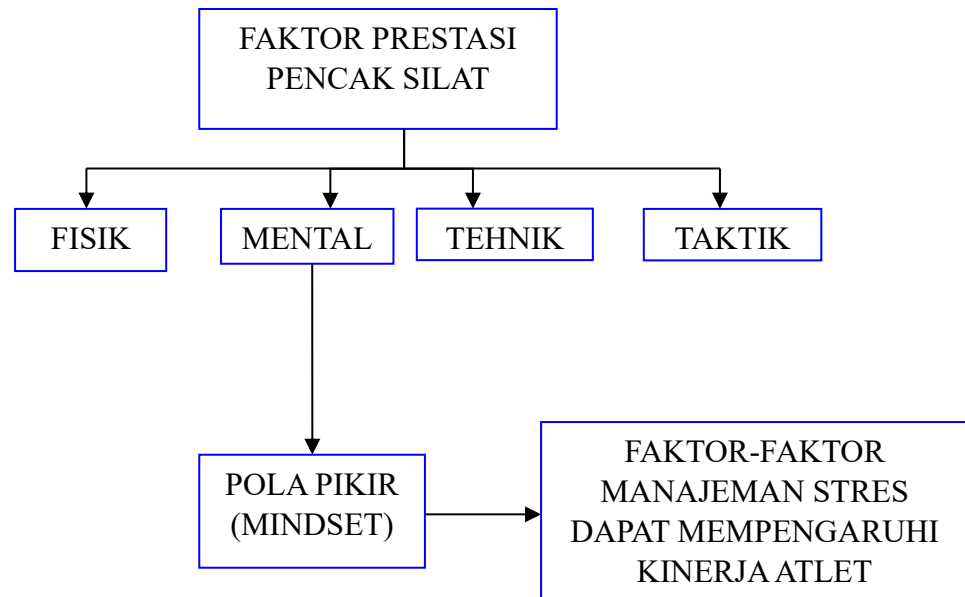
Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam event event tingkat nasional. Pencak silat adalah olahraga bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari ancaman berbahaya. Oleh sebab itu, terdapat unsur dalam olahraga pencak silat ini seperti menghindar dan menangkis. Dalam cabang olahraga pencak silat terdapat faktor yang dapat menentukan prestasi dan keberhasilan pada saat



berlatih maupun saat menghadapi pertandingan. Faktor tersebut diantaranya adalah taktik, tehnik, fisik, mental. Selain keempat faktor tersebut, ada faktor lain yang penting untuk menunjang performa dan kinerja atlet adalah aspek mental dibidang psikologi berupa pola pikir atau *mindset*.

Pola pikir atau *mindset* adalah suatu hal yang terjadi di kepala seseorang, yang mempunyai kekuatan untuk mengontrol sikap individu dan memiliki potensi untuk mempengaruhi perilaku individu. Dalam cabang olahraga Pencak Silat pola pikir positif ini sangat penting karena dengan pemikiran positif atlet bisa mengontrol diri sendiri dari ketakutan yang dialaminya hal ini jika tidak dikendalikan akan berdampak pada manajemen stress yang nantinya berdampak pada kinerja atau performa atlet ketika akan berlatih dalam menunjang pertandingan.

Ketika dilapangan masih ditemukan atlet yang di rasa kinerja ketika berlatih atau bertanding dirasa kurang begitu baik. Selain itu tingkat kondisi fisik dan tehnik pun dirasa sudah sangat cukup. Setelah digali lebih lanjut ternyata beberapa atlet menyatakan bahwa mereka merasa ketakutan terhadap apa yang mereka hadapi. Maka hal tersebut berdampak pada kinerja atlet dan hasil akhir dari sebuah capaian yang mereka jalani. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi pengaruh faktor-faktor manajemen stres terhadap fokus dan konsentrasi atlet dalam meningkatkan kinerja atlet di klub IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta ketika mereka akan menghadapi latihan untuk menghadapi suatu pertandingan.



**Gambar 1. Kerangka Berfikir**

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas, maka dapat diajukan pertanyaan yaitu diantaranya:

1. Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada kesadaran diri terhadap kinerja dan performa atlet saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan.
2. Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada dukungan sosial terhadap kinerja dan performa atlet saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan.
3. Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada pola pikir positif terhadap kinerja dan performa atlet saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan.

4. Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada pengelolaan tuntutan terhadap kinerja dan performa atlet saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan.
5. Bagaimana pengaruh faktor-faktor manajemen stres pada relaksi/mindflunes terhadap kinerja dan performa atlet saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Bambang & Lina (2010) menyatakan bahwa penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih merinci dari suatu gejala dengan hasil akhir berupa tipologi atau pola-pola mengenai fenomena yang sedang dibahas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada atlet pencak silat IPSI kota Yogyakarta. Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni 2024.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Bambang & Lina (2010, p. 199) mengungkapkan bahwa “populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta. Bambang & Lina (2010, p. 199) mengungkapkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti. Teknik *sempling* menggunakan *Sampling total*. *Sampling total* adalah tehnik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. *Sampling total* sering digunakan bila jumlah populasi yang sedikit, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin

membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil Sugiyono (2020, pp. 133-134).

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Dalam Arikunto, (2010, p. 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh faktor-faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta saat latihan untuk menunjang keberhasilan atlet dalam pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki kinerja setiap individu dalam manajemen stres agar lebih baik berdasarkan aspek pola pikir atau *mindset*, aspek sikap, aspek perilaku, yang diukur menggunakan kuisioner.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket pada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanisme diantaranya: (1) Mencari data atlet Pembinaan Anak Berbakat (PAB) Ikatan Pencak Silat Indonesia Kota Yogyakarta. (2) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*. (3) Kemudian peneliti merekap atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis sintetik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (dalam 2009, p. 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan sebagai dasar pengukuran dari suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini Instrumen yang digunakan berupa angket/kuisoner. Untuk mengukur persepsi responden dalam penelitian ini di gunakan skala *likert*. Menurut Sugiono (dalam 2018, p. 152) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Pertanyaan yang disusun yaitu *favourable* (pertanyaan positif). Setiap item pertanyaan memiliki lima pilihan jawaban menurut skala *likert* (Sugiono, 2018, p. 152), yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

**Table 1. Alternatif Jawaban Angket**

<b>Pertanyaan</b>	<b>Skor</b>
<b>Sangat Setuju (SS)</b>	5
<b>Setuju (S)</b>	4
<b>Ragu- Ragu (RR)</b>	3
<b>Tidak Setuju (TS)</b>	2
<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>	1

### a. Instrumen Manajemen Stres

Dasar teori dalam pembuatan kisi-kisi instrumen manajemen stress, mengadaptasi pada strategi manajemen stres menurut (Adiyono, 2020) yang terdiri dari 5 (lima) strategi yang dapat mengelola stres sebagai manajemen stres yaitu: meluangkan waktu atau kesadaran diri, dukungan sosial, pola pikir positif, peneglolaan tuntutan. Kisi-kisi instrumen manajemen stres sebagai berikut:

**Table 2. Kisi- kisi Instrumen Manajemen Stres**

Variabel	Dimensi	Indikator	Sub Bab Instrumen	Nomer butir
Manajemen Stress	Meluangkan Waktu	Minat	- Mengidentifikasi minat indifidu - Mengetahui minat yang dimiliki	1, 2
		Hobi	- Menyalurkan hobi - Menyikapi hobi dengan latihan	3, 4, 5
		Keyakinan diri	- Menilai seseorang	6, 7
		Waktu	- Meluangkan waktu untuk kegiatan - Pengalokasian waktu untuk kegiatan	8, 9, 10
	Dukungan Sosial	Persepsi terhadap Keberhasilan	- Kepuasan dan pencapaian kemenangan - Toleransi terhadap kemenangan - Penghargaan pada proses	11, 12, 13, 14,15
		Pengakuan Nilai dan Perasaan	-Rasa dihargai.	16
		Berbagi dan Memproses Emosi	- Berbagi pengalaman dengan orang lain	17
			- Dukungan keluarga, teman, dan sahabat	18, 19, 20

		Persepsi Dukungan Sosial	- Preepsi atas dukungan emosional	
	Pola Pikir Positif	Kreativitas	- Kemampuan beradaptasi - Kemampuan memecahkan masalah	21, 22
		memperhatikan hal-hal positif	- Harapan - Penghargaan atas prestasi - Kegembiraan	23, 24, 25
		Mengubah pola pikir negatif menjadi positif	- Suasana hati - Komitmen dalam diri sendiri dalam mengelola pola pikir	26, 27
		Membangun tetahanan mental	- Kesadaran terhadap suatu masalah - Kemampuan mengelola stres	28, 29, 30, 31
	Pengelolaan Tuntutan	Komunikasi yang efektif	- Berkomuniasi dengan jelas dan terbuka - Keterapilan mendengarkan orang - Memberikan umpan balik - Menyelesaikan konflik	32, 33, 34, 35, 36
		<i>Self-care</i>	- Menjaga pola makan sehat - Menetapkan tujuan yang jelas	37, 38
		Fleksibilitas	- Berempati pada orang lain - Tantangan dalam jadwal	39, 40, 41
	Relaksasi dan Mindfulnes	Kecerdasan emosi	- Mengelola emosi - Memahami emosi - Motifasi diri	42, 43, 44, 45, 46
		Peningkatan diri	- Pemahaman diri - Pengalaman berkualitas - Hubungan interpersonal	47, 48, 49, 50
		Mengurangi stres	- Tanda-tanda stres - Latihan fisik - Strategi koping yang baik	51, 52, 53, 54
Jumlah				54



## **F. Validitas dan Realibilitas**

Sebelum pengambilan data sebenarnya dilakukan, bentuk akhir angket harus diuji untuk memastikan bahwa angket yang telah disusun adalah pengumpul data yang baik. Menurut Sugiyono (2013, P. 121) instrumen dinyatakan valid jika alat ukur yang digunakan mampu untuk mengukur atas apa yang seharusnya diukur.

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan realibilitas. Uji coba dilakukan pada sampel diluar populasi penelitian berjumlah 20 responden yang mana diambil dari atlet UKM Pencak Silat UNY.

### **1. Uji Validitas**

Menurut Sugiyanto (2013, p. 267) validitas didefinisikan sebagai tingkat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Oleh karena itu, data tersebut dianggap valid. Data yang valid adalah data yang "tidak berbeda" dari data yang sebenarnya terjadi pada subjek penelitian dan data yang dilaporkan oleh peneliti. Perhitungan validitas menunjukkan seberapa baik suatu alat mengukur apa yang ingin diukur.

Dalam uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis uji validitas isi, dimana menurut Azwar (2012), validitas isi merupakan validasi yang dilakukan melalui pengujian

terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang berkompeten atau *expert judgment*.

Validasi isi ini bersifat subjektif dari expert yang menilai, oleh karena itu, sejauh mana kesepakatan penilaian dari pada expert dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid. Dan kemudian hasil validitas yang telah di dapat dari masing-masing validator kemudian diproses menggunakan formula indeks Aiken V. Aiken dalam jurnalnya dengan judulnya *There Coefficients for Analyzing the Realibility and Validity of Rating* (1985) menjelaskan formula untuk menghitung koefisien validitas Aiken' s adalah sebagai berikut:

$$V = \sum S / [n(c - 1)]$$

Keterangan:

s = r-lo

r = angka yang diberikan penilai

lo = angka penelitian validitas terrendah

n = jumlah penilai

c = angka penilai validitas tertinggi

Setelah dilakukan perhitungan dan menghasilkan indeks V, Aiken juga memberikan paduan untuk kita apakah suatu item tersebut diterima atau tidak.

Rambu- rambu untuk menilai indeks V tersebut ditampilkan dalam tabel di bawah ini :

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah apabila digunakan berulang kali dan mendapatkan hasil data yang sama. Tujuan dilakukannya validitas dan reliabilitas instrumen adalah sebagai syarat mutlak dalam melakukan penelitian, sehingga instrumen yang diuji mampu mengukur data yang hendak diukur.

Menurut Ghozali (2018, p. 45) sebuah kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban respondennya konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. dilakukan untuk menentukan tingkat konsistensi instrumen-instrumen dalam pengukuran ide. Reliabilitas adalah syarat bahwa kuesioner valid untuk tujuan tertentu. Pengujian realibilitas pada penelitian ini diukur dengan menggunakan koefisien *Cronbach Alpha* dari masing-masing item pertanyaan dalam satu variabel.

Menurut Sugiyono (2016) Teknik *Cronbach Alpha* digunakan untuk mengukur reliabilitas suatu konstruk atau variabel. Konstruk atau variabel dianggap reliabel jika nilai Cronbach Alphanya lebih besar dari 0,6 atau lebih tinggi dari 0,6. Jika nilai Alpha Cronbachnya kurang dari 0,6 maka jawaban responden dianggap tidak reliabel.

## G. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah dan memproses data yang sudah berhasil didapatkan menjadi sebuah hasil atau informasi yang valid. Data sendiri merupakan catatan yang diperoleh dari suatu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan kemudian dijadikan sumber pegangan dari suatu penelitian tersebut. Setelah melakukan pengambilan data dari beberapa sampel yang sudah ditentukan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dengan teknik yang sudah ditentukan sehingga dapat ditemukan hasil dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif statistik dan uji korelasi menggunakan uji faktor.

Data yang terkumpul akan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi ideal. Dalam menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) (Anzar, 2016, p. 163) sebagai berikut:

**Table 3. Norma Penilaian**

No.	INTERVAL	Kategori
1.	$X > (M+1,5.S)$	<b>Sangat Baik</b>
2.	$(M+0,5.S) < X \leq (M+1,5.S)$	<b>Baik</b>
3.	$(M-0,5.S) < X \leq (M+0,5.S)$	<b>Cukup</b>
4.	$(M-1,5.S) < X \leq (M-0,5.S)$	<b>Kurang</b>
5.	$X < (M-1,5.S)$	<b>Sangat Kurang</b>

Menurut Sugiyono (2009, p. 148), penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, dan bentuk penyajian data deskriptif persentase melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, penghitungan mean, modus, median, penghitungan desil, presentil,

penghitungan penyebaran data, penghitungan rata-rata dan standar deviasi dan perhitungan persentase. Setelah data dianalisis data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F= Frekuensi

N= Jumlah Responden

(Sudijono, 2009)

Selanjutnya dilakukan uji faktor yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan dari kelima faktor manajemen stres terhadap kinerja atlet.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian yang dilakukan di IPSI Kota Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 12-17 Juli 2024 dengan sampel sebanyak 30 responden. Responden pada penelitian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia remaja sampai dewasa. Gambaran umum subjek penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Karakteristik atlet

###### a. Usia atlet

Hasil jawaban dari kuesioner mengenai usia dibagikan sebagai berikut:

**Table 4. Rentang usia responden**

Usia	Frekuensi	Prsentase
<22	2	6,67%
18<X<21	4	13,33%
14<X<17	17	56,67%
>10	7	23,33%

*sumber: data primer yang diolah, 2024 (lampiran 11 halaman 114)*

Berdasarkan pengelompokan usia yang telah dijabarkan diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, mayoritas usia responden adalah 14-17 tahun dengan 17 atlet atau jika dipresentasikan sebesar 56,67%.

b. Berat Badan

Hasil jawaban dari kuesioner mengenai berat badan dibagikan sebagai berikut:

**Table 5. Berat Badan Atlet**

Berat Badan	Frekuensi	Prsentase
<91	1	3,33%
66<X<78	3	10,00%
53<X<65	10	33,33%
40<X<52	12	40,00%
>27	4	13,33%

Berdasarkan pegelompokan berat badan yang telah dijabarkan diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, mayoritas berat badan responden adalah 40-52 kilo dengan 12 atlet atau jika dipresentasekan sebesar 40,00%.

c. Tinggi Badan

Hasil jawaban dari kuesioner mengenai tinggi badan dibagikan sebagai berikut:

**Table 6. Tinggi Badan Atlet**

Berat Badan	Frekuensi	Prsentase
<184	4	13,33%
161<X<172	14	46,67%
149<X<1160	6	20,00%
>137	6	20,00%

Berdasarkan pegelompokan tinggi badan yang telah dijabarkan diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, mayoritas tinggi badan responden adalah 161-172 cm dengan 14 atlet atau jika dipresentasekan sebesar 46,67%.

d. Lama mengikuti latihan

Hasil jawaban dari kuesioner mengenai Lama mengikuti latihan dibagikan sebagai berikut:

**Table 7. Lama mengikuti latihan**

Berat Badan	Frekuensi	Prsentase
<16	1	3,33%
9<X<12	4	13,33%
5<X<8	16	53,33%
>1	9	30,00%

Berdasarkan lama mengikuti latihan yang telah dijabarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, mayoritas lama latihan responden adalah 5-8 kali dengan 16 atlet atau jika dipresentasekan sebesar 53,33%.

e. Jumlah mengikuti pertandingan

Hasil jawaban dari kuesioner mengenai Jumlah mengikuti pertandingan dibagikan sebagai berikut

**Table 8. Jumlah mengikuti pertandingan**

Berat Badan	Frekuensi	Prsentase
<47	1	3,33%
24<X<35	1	3,33%
12<X<23	7	23,33%
>0	21	70,00%

Berdasarkan pegelompokan jumlah pertandingan yang pernah diikuti diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden,



mayoritas responden mengikuti 1-11 kali dengan 21 atlet atau jika dipresentasikan sebesar 70,00%.

## **B. Hasil Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Hasil uji Validitas dan Reabilitas**

#### **a. Hasil uji Validitas**

Uji validitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah kuisioner penelitian dapat dikatakan valid. Metode validitas yang digunakan dalam uji validitas penelitian ini adalah *expert judgment* dengan menggunakan Aiken V.

Penilaian instrumen dari 2 dosen yaitu Dr. Lismadiana, M. Pd., Agus Supriyanto S. Pd., M. Pd., dan 4 pelatih pencak silat yang berkompeten dalam bidang yang diteliti. Penilaian yang dilakukan oleh 6 ahli menghasilkan nilai 0,79 sebagai syarat instrumen dikatakan valid. Kuisioner yang dikatakan valid apabila nilai yang dihasilkan sebesar  $> 0,79$  dan dikatakan tidak valid hasil nilai  $< 0,79$ . Dari hasil validitas (Hasil uji validitas terdapat pada lampiran 6 halaman 104 ) yang dilakukan oleh 6 ahli pada 86 pernyataan, terdapat 32 pernyataan yang hasil nilainya  $< 0,79$  dan 54 pernyataan dengan hasil  $> 0,79$ . 86 pernyataan kuisioner (terdapat pada lampiran 3 halaman 88 ) di dapat 54 pernyataan yang valid dan layak digunakan sebagai penelitian sesuai dengan Aiken V.

**Table 9. Data Hasil Uji Validasi Aiken**

<b>No. Item</b>	<b>R 1</b>	<b>R 2</b>	<b>R 3</b>	<b>R 4</b>	<b>R 5</b>	<b>R 6</b>	<b>s 1</b>	<b>s 2</b>	<b>s 3</b>	<b>s 4</b>	<b>s 5</b>	<b>s 6</b>	<b>Σs</b>	<b>N( C- 1)</b>	<b>Hasil V</b>	<b>Aiken V</b>	<b>Ket.</b>
<b>1</b>	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>2</b>	5	4	4	5	2	5	4	3	3	4	1	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>3</b>	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>4</b>	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>5</b>	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>6</b>	5	5	2	5	5	5	4	4	1	4	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>7</b>	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>8</b>	4	5	3	4	5	4	3	4	2	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>9</b>	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>10</b>	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>11</b>	3	5	5	4	5	5	2	4	4	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>12</b>	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>13</b>	5	5	3	5	5	5	4	4	2	4	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>14</b>	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>15</b>	3	5	5	3	4	5	2	4	4	2	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>16</b>	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>17</b>	2	5	5	4	5	4	1	4	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>18</b>	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	23	24	0,9583	0,79	Valid
<b>19</b>	3	4	5	4	5	4	2	3	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>20</b>	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>21</b>	2	4	5	4	5	5	1	3	4	3	4	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>22</b>	3	4	5	4	5	4	2	3	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>23</b>	2	5	5	4	5	5	1	4	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>24</b>	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>25</b>	4	5	2	5	5	4	3	4	1	4	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>26</b>	5	2	5	4	5	5	4	1	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>27</b>	3	4	5	4	5	5	2	3	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>28</b>	3	5	4	4	5	5	2	4	3	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>29</b>	4	5	4	4	4	5	3	4	3	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>30</b>	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>31</b>	5	2	5	5	5	4	4	1	4	4	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>32</b>	4	5	4	4	5	5	3	4	3	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>33</b>	3	5	3	4	5	5	2	4	2	3	4	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>34</b>	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid

35	5	5	3	4	4	5	4	4	2	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
36	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
37	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
38	5	4	5	5	4	2	4	3	4	4	3	1	19	24	0,7917	0,79	Valid
39	3	5	5	4	5	4	2	4	4	3	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
40	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
41	5	5	2	4	5	5	4	4	1	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
42	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
43	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
44	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
45	3	4	5	4	4	5	2	3	4	3	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
46	4	5	3	4	5	4	3	4	2	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
47	4	3	4	5	4	5	3	2	3	4	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
48	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
49	5	4	4	4	5	5	4	3	3	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
50	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
51	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
52	4	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
53	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
54	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid

#### b. Hasil uji Reliaibilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan tehnik crobach's Alpha dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Konstruk atau variabel dianggap reliabel jika nilai Cronbach Alphanya lebih besar dari 0,6 atau lebih tinggi dari 0,6. Jika nilai Alpha Cronbachnya kurang dari 0,6 maka jawaban responden dianggap tidak reliabel.

**Table 10. Hasil Uji Reabilitas**

<b>Crobach's Alpha</b>	<b>N of Item</b>
0,990	54

Hasil dari uji reliabilitas di atas menunjukkan nilai yang dihasilkan sebesar 0,990 atau dapat diartikan nilai uji reabilitas lebih besar dari 0,6 atau lebih tinggi dari 0,6. Dapat di simpulkan bahwa instrumen dalam kuisioner dinyatakan realibel.

### **C. Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di IPSI Kota Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 12-17 Juli 2024. Hasil penelitian ini dimaksud untuk menggambarkan data yaitu tentang pengaruh faktor-faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat. Yang diungkapkan dengan angket berjumlah 54 butir pernyataan dan terbagi menjadi lima faktor yaitu antara lain yaitu meluangkan waktu, dukungan sosial, pola pikir positif, pengelolaan tuntutan, relaksasi/ mindfulness. Hasil analisis data dijelaskan sebagai berikut.

#### **1. Faktor Meluangkan waktu**

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 50, nilai terendah (*minimum*) 31, *mean* 45, nilai tengah (*median*) 46, range 19, *standar deviasi* 5.

**Table 11. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu**

Statistics	
<b>N</b>	<b>30</b>
<b>Mean</b>	<b>45</b>
<b>Median</b>	<b>46</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>5</b>
<b>Range</b>	<b>19</b>
<b>Minimum</b>	<b>31</b>
<b>Maximum</b>	<b>50</b>

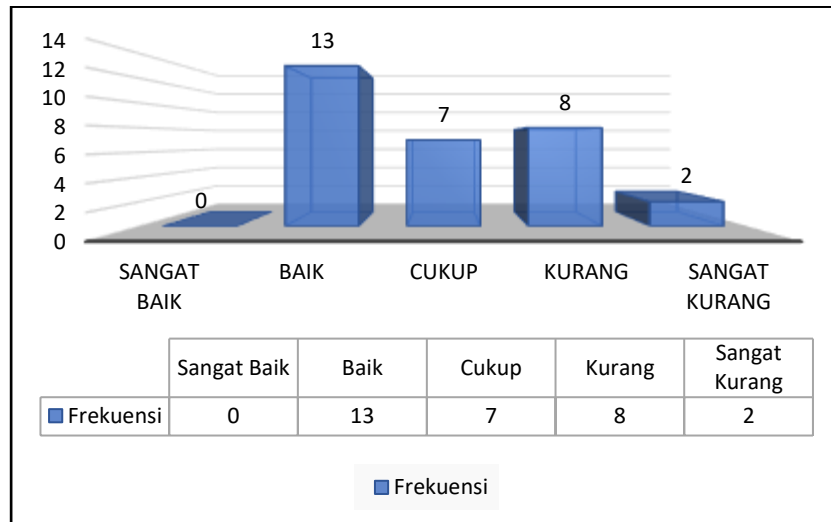
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Table 12. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu**

<b>No.</b>	<b>INTERVAL</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
1.	$X > 52,5$	<b>Sangat Baik</b>	0	0,00%
2.	$47,5 < X \leq 52,5$	<b>Baik</b>	13	43,33%
3.	$42,5 < X \leq 47,5$	<b>Cukup</b>	7	23,33%
4.	$37,5 < X \leq 42,5$	<b>Kurang</b>	8	26,67%
5.	$X < 37,5$	<b>Sangat Kurang</b>	2	6,67%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 (lampiran 14, p. 118) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu dapat disajikan pada gambar 3 yaitu:

**Gambar 2. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasrkan faktor meluangkan waktu**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor meluangkan waktu berada pada kategori “*sangat kurang*” sebesar 6,67% (2 atlet), “*kurang*” sebesar 26,67% (8 atlet), “*cukup*” sebesar 23,33% (7 atlet), “*baik*” sebesar 43,33% (13 atlet), dan “*sangat baik*” sebesar 0,00 % (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 45 , yang masuk kedalam kategori “*baik*”.

## 2. Faktor Dukungan Sosial

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 50, nilai terendah (*minimum*) 25, *mean* 44, nilai tengah (*median*) 45, range 25, *standar devisiasi* 5.

**Table 13. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial**

<i>Statistics</i>	
N	30
Mean	44
Median	45
Std. Deviation	5
Range	25
Minimum	25
Maximum	50

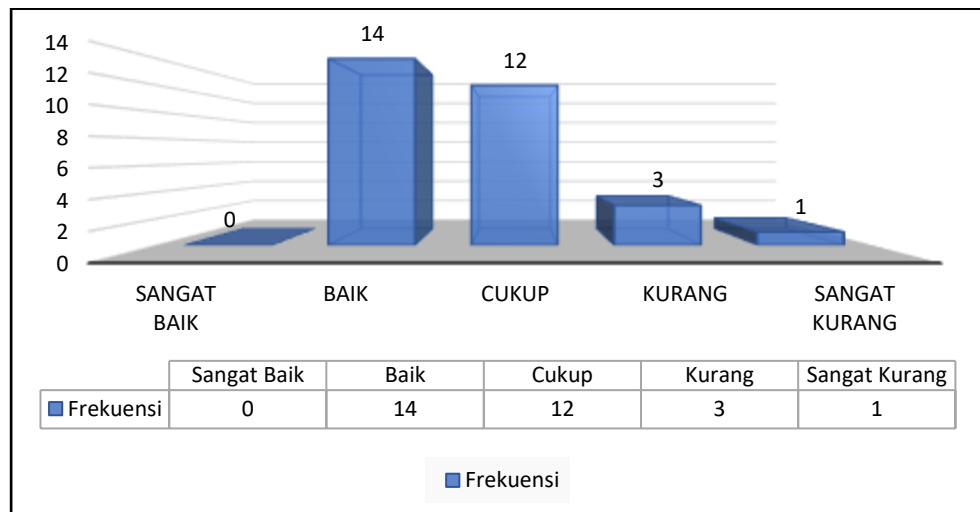
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Table 14. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial**

No.	INTERVAL	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 51,5$	<b>Sangat Baik</b>	0	10,00%
2.	$46,5 < X \leq 51,5$	<b>Baik</b>	14	36,67%
3.	$41,5 < X \leq 46,5$	<b>Cukup</b>	12	40,00%
4.	$36,5 < X \leq 41,5$	<b>Kurang</b>	3	10,00%
5.	$X < 36,5$	<b>Sangat Kurang</b>	1	3,33%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 (lampiran 15, p. 119) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial dapat disajikan pada gambar 4 yaitu:

**Gambar 3. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasrkan faktor dukungan sosial**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dukungan sosial berada pada kategori “*sangat kurang*” sebesar 3,33% (1 atlet), “*kurang*” sebesar 10,00% (3 atlet), “*cukup*” sebesar 40,00% (12 atlet), “*baik*” sebesar 46,67% (14 atlet), dan “*sangat baik*” sebesar 00,00 % (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 45 , yang masuk kedalam kategori “*baik*”.

### 3. Faktor Pola Pikir Positif

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor Pola Pikir Positif didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 55, nilai terendah (*minimum*) 28, *mean* 47, nilai tengah (*median*) 48, range 27, *standar devisiasi* 5.



**Table 15. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pola pikir positif**

Statistics	
N	30
Mean	47
Median	48
Std. Deviation	5
Range	27
Minimum	28
Maximum	55

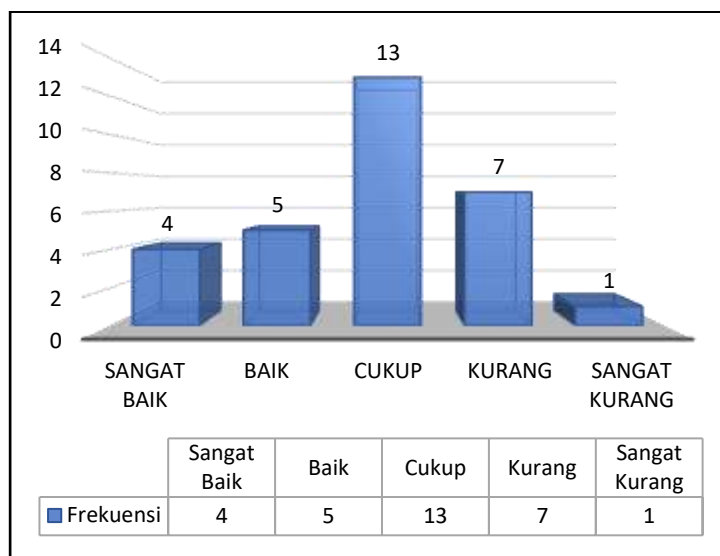
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pola pikir positif disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Table 16. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pola pikir positif**

No.	INTERVAL	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 54,5$	<b>Sangat Baik</b>	4	13,33%
2.	$49,5 < X \leq 54,5$	<b>Baik</b>	5	16,67%
3.	$44,5 < X \leq 49,5$	<b>Cukup</b>	13	43,33%
4.	$39,5 < X \leq 44,5$	<b>Kurang</b>	7	23,33%
5.	$X < 39,5$	<b>Sangat Kurang</b>	1	3,33%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13 (lampiran 16, p. 120) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pola pikir positif dapat disajikan pada gambar 5 yaitu:

**Gambar 4. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasrkan faktor pola pikir positif**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14 dan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pola pikir positif berada pada kategori “*sangat kurang*” sebesar 3,33% (1 atlet), “*kurang*” sebesar 23,33% (7 atlet), “*cukup*” sebesar 43,33% (13 atlet), “*baik*” sebesar 16,67% (5 atlet), dan “*sangat baik*” sebesar 13,33% (4 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 47 , yang masuk kedalam kategori “*cukup*”.

#### 4. Faktor Pengelolaan Tuntutan

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 50 , nilai terendah (*minimum*) 28, *mean* 44 , nilai tengah (*median*) 44, range 22 , *standar devisiasi* 5.

**Table 17. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor polapengelolaan tuntutan**

<i>Statistics</i>	
N	30
Mean	44
Median	44
Std. Deviation	5
Range	22
Minimum	28
Maximum	50

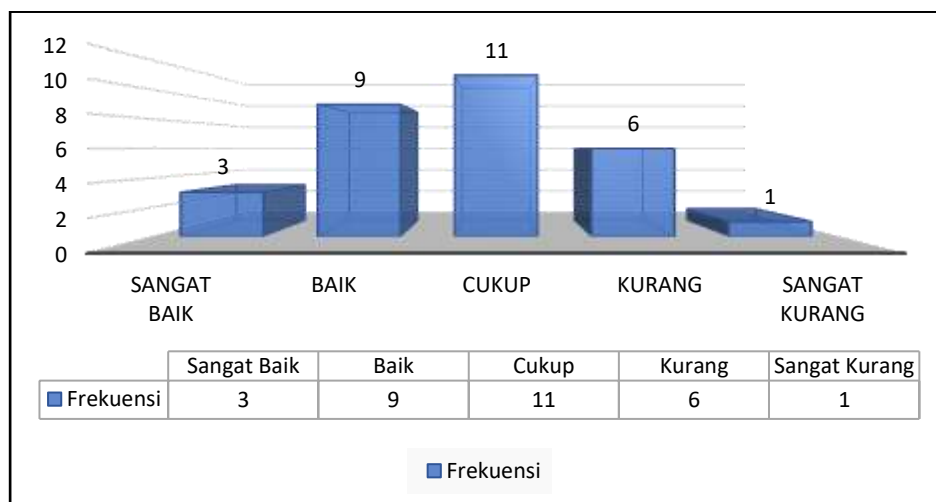
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Table 18. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan**

No.	INTERVAL	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 50,5$	<b>Sangat Baik</b>	3	10,00%
2.	$45,5 < X \leq 50,5$	<b>Baik</b>	9	30,00%
3.	$40,5 < X \leq 45,5$	<b>Cukup</b>	11	36,67%
4.	$35,5 < X \leq 40,5$	<b>Kurang</b>	6	20,00%
5.	$X < 35,5$	<b>Sangat Kurang</b>	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 (lampiran 17, p. 121) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan dapat disajikan pada gambar 6 yaitu:

**Gambar 5. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasrkan faktor pengelolaan tuntutan**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 dan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan berada pada kategori “*sangat kurang*” sebesar 3,33% (1 atlet), “*kurang*” sebesar 20,00% (6 atlet), “*cukup*” sebesar 36,67% (11 atlet), “*baik*” sebesar 30,00% (9 atlet), dan “*sangat baik*” sebesar 10,00% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 44 , yang masuk kedalam kategori “*cukup*”.

## 5. Faktor Relaksasi / Mindflunes

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 65 , nilai terendah (*minimum*) 38, *mean* 56 , nilai tengah (*median*) 57, range 27 , *standar devisiasi* 5.

**Table 19. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor relaksasi/mindflunes**

Statistics	
N	30
Mean	56
Median	57
Std. Deviation	5
Range	27
Minimum	38
Maximum	65

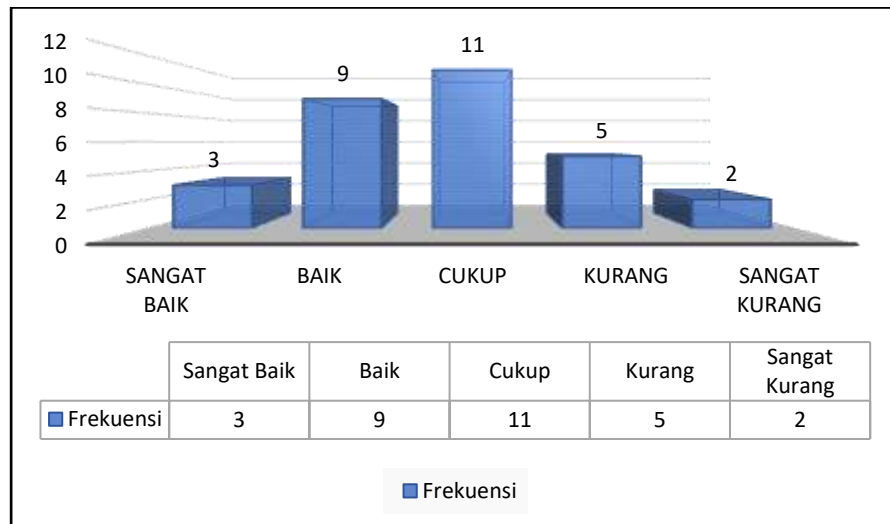
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor relaksasi / mindflunes disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Table 20. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor relaksasi/mindflunes**

No.	INTERVAL	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 63,5$	<b>Sangat Baik</b>	3	10,00%
2.	$58,5 < X \leq 63,5$	<b>Baik</b>	9	30,00%
3.	$53,5 < X \leq 58,5$	<b>Cukup</b>	11	36,67%
4.	$48,5 < X \leq 53,5$	<b>Kurang</b>	5	16,67%
5.	$X < 48,5$	<b>Sangat Kurang</b>	2	6,67%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 (lampiran 18, p. 122) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor relaksasi/mindflunes dapat disajikan pada gambar 7 yaitu:

**Gambar 6. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasrkan faktor relaksasi/mindflunes**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 dan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berdasarkan faktor pengelolaan tuntutan berada pada kategori “*sangat kurang*” sebesar 6,67% (2 atlet), “*kurang*” sebesar 16,67% (5 atlet), “*cukup*” sebesar 36,67% (11 atlet), “*baik*” sebesar 30,00% (9 atlet), dan “*sangat baik*” sebesar 10,00% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 56 , yang masuk kedalam kategori “*cukup*”.

## 6. Pengaruh faktor-faktor manajemen stres

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta didapat nilai tertinggi (*maksimum*) 270, nilai terendah

(minimum) 150, mean 236, nilai tengah (median) 237, range 120, standar deviasi 22.

**Table 21. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta**

Statistics	
<b>N</b>	<b>30</b>
<b>Mean</b>	<b>236</b>
<b>Median</b>	<b>237</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>22</b>
<b>Range</b>	<b>120</b>
<b>Minimum</b>	<b>150</b>
<b>Maximum</b>	<b>270</b>

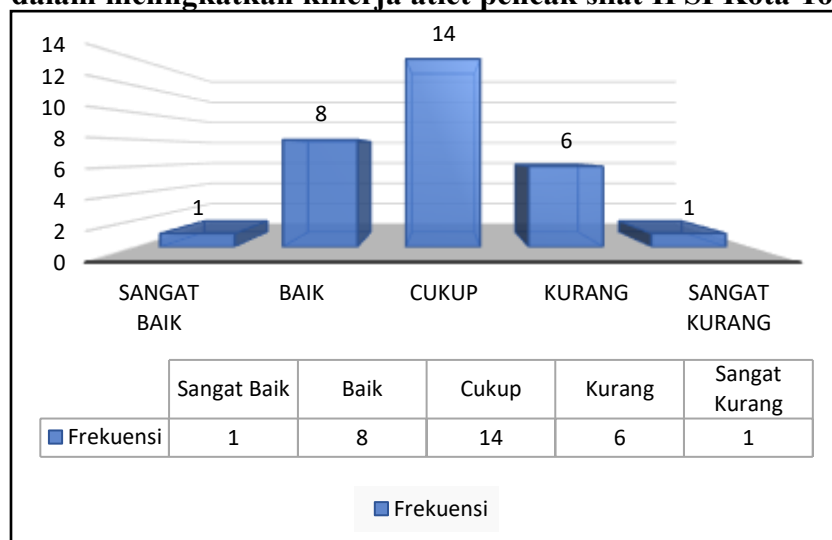
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Table 22. Norma penilaian pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta**

No.	INTERVAL	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X > 269$	<b>Sangat Baik</b>	1	3,33%
2.	$247 < X \leq 269$	<b>Baik</b>	8	26,67%
3.	$225 < X \leq 247$	<b>Cukup</b>	14	46,67%
4.	$203 < X \leq 225$	<b>Kurang</b>	6	20,00%
5.	$X < 203$	<b>Sangat Kurang</b>	1	3,33%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 (lampiran 19, p. 123) diatas pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 2 yaitu:

**Gambar 6. Diagram batang pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta**



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 22 dan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh faktor faktor manajemen stres dalam menngkatkan kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33 % (1 atlet), “kurang” sebesar 20,00 % (6 atlet), “cukup” sebesar 46,67% (14 atlet), “baik” sebesar 26,67% (8 atlet), dan “sangat baik” sebesar 3,33 % (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 236, yang masuk kedalam kategori “cukup”.

#### **D. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh faktor-faktor manajemen stres terhadap fokus dan konsentrasi atlet dalam meningkatkan kinerja atlet IPSI Kota Yogyakarta. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat berada pada kategori cukup dengan persentase 46,67%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah mampu mengelola stres mereka pada tingkat



yang memadai, tetapi masih ada peluang untuk perbaikan yang signifikan. Beberapa faktor dapat menjelaskan mengapa hasil ini berada pada kategori cukup. Pertama, frekuensi latihan yang dilakukan sebanyak 5-8 kali per minggu mungkin belum cukup intensif atau beragam untuk membekali atlet dengan keterampilan manajemen stres yang optimal. Latihan yang lebih sering atau lebih intensif dapat memberikan atlet kesempatan lebih banyak untuk berlatih menghadapi situasi stres yang berbeda dan meningkatkan keterampilan coping mereka secara lebih efektif.

Atlet telah mengikuti beberapa pertandingan dalam mengikuti pertandingan, pengalaman ini mungkin tidak konsisten dalam memberikan paparan terhadap berbagai bentuk stres yang dapat muncul selama kompetisi. Pengalaman bertanding yang lebih beragam dan sering mungkin diperlukan untuk membiasakan atlet dengan berbagai situasi stres dan tekanan yang mereka hadapi dalam arena kompetisi.

Faktor-faktor tertentu menunjukkan hasil yang lebih rendah dalam pengelolaan stres. Faktor pengelolaan tuntutan dan teknik relaksasi, yang masing-masing memperoleh persentase 36,67%, mengindikasikan bahwa atlet mungkin belum sepenuhnya menguasai atau menerapkan teknik-teknik tersebut dengan cara yang efektif. Pengelolaan tuntutan yang kurang optimal dan teknik relaksasi yang tidak diterapkan dengan konsisten dapat menyebabkan keterbatasan dalam kemampuan atlet untuk mengelola stres secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kekurangan dalam

pendekatan dan pelatihan yang diterapkan untuk mengatasi tuntutan dan stres.

Pola pikir positif dengan persentase 43,33% menunjukkan bahwa pengembangan mental yang optimis mungkin belum sepenuhnya berkembang di kalangan atlet. Pola pikir positif yang kuat sangat penting dalam menghadapi tekanan kompetitif, dan jika aspek ini tidak sepenuhnya berkembang, atlet mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola stres dengan cara yang konstruktif. Dukungan sosial, meskipun menunjukkan persentase 36,67% dan berada dalam kategori baik, menunjukkan bahwa dukungan dari pelatih, teman, dan keluarga berperan penting dalam manajemen stres, tetapi mungkin belum cukup kuat atau konsisten untuk memberikan pengaruh signifikan.

Faktor-faktor ini, bersama dengan respons individu terhadap stres, menunjukkan bahwa meskipun atlet telah melakukan beberapa usaha dalam mengelola stres dan memiliki beberapa kemampuan dalam hal ini, mereka masih memerlukan pendekatan tambahan dan intervensi yang lebih terstruktur. Pendekatan tersebut dapat mencakup peningkatan frekuensi dan intensitas latihan, pengembangan teknik manajemen stres yang lebih efektif, serta pelatihan mental yang lebih mendalam untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dengan perbaikan dan dukungan yang tepat, diharapkan para atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan lebih siap menghadapi tantangan dalam kompetisi mendatang.

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras dalam memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kekurangan. Beberapa kekurangan dalam penelitian ini yang diantaranya :

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden atlet dalam mengisi dan mengerjakan kuisioner yang diberikan. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuisioner sehingga adanya unsur kurang objektif.
3. Adanya atlet yang tidak mengisi kuisioner sehingga meminimalisir atlet tidak mengisi kuisioner peneliti membuat kuisioner secara online.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuisioner kepada responden, tidak dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian terkait pengaruh faktor-faktor manajemen stres terhadap kinerja atlet pencak silat IPSI Kota Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat berada pada kategori cukup dengan persentase 46,67%, yang mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar atlet mampu mengelola stres mereka pada tingkat yang memadai, masih terdapat ruang untuk perbaikan. Beberapa faktor dapat menjelaskan mengapa hasil tersebut menunjukkan kategori cukup. Pertama, frekuensi latihan sebanyak 5-8 kali per minggu mungkin belum cukup intensif untuk membekali atlet dengan keterampilan manajemen stres yang optimal. Latihan yang lebih sering atau intens dapat membantu atlet mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi berbagai situasi stres. Selain itu, pengalaman mengikuti 11 kali pertandingan memberikan paparan terhadap kompetisi, tetapi mungkin tidak cukup konsisten dalam menghadapi berbagai bentuk stres. Faktor pengelolaan tuntutan dan teknik relaksasi, yang masing-masing menunjukkan persentase 36,67%, menunjukkan bahwa atlet mungkin belum sepenuhnya menguasai atau menerapkan teknik-teknik tersebut secara efektif. Hal ini dapat menyebabkan keterbatasan dalam mengelola stres secara optimal. Pola pikir positif dengan persentase 43,33% juga menunjukkan bahwa pengembangan mental yang optimis mungkin belum

sepenuhnya berkembang di kalangan atlet. Dukungan sosial yang baik dengan persentase 36,67% mengindikasikan bahwa dukungan dari pelatih, teman, dan keluarga berperan penting, tetapi mungkin belum cukup kuat atau konsisten untuk mempengaruhi manajemen stres secara signifikan. Faktor-faktor ini, bersama dengan respons individu terhadap stres, menunjukkan bahwa meskipun ada beberapa usaha dan kemampuan dalam manajemen stres, atlet masih memerlukan pendekatan tambahan dan intervensi yang lebih terstruktur untuk mencapai kategori yang lebih baik dalam pencak silat IPSI Kota Yogyakarta.

## **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi dari penelitian yang dilakukan yaitu, diketahui bahwa faktor faktor manajemen stres yang meliputi faktor meluangkan waktu, dukungan sosial, pola pikir positif, pengelolaan tuntutan, dan relaksasi/ mindfulness saling berhubungan dan mempengaruhi pada kinerja atlet IPSI Kota Yogyakarta.

## **C. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu antara lain:

1. Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk manajemen stres atlet pencak silat, agar atlet pencak silat dapat memanajemen stres untuk kinerja saat latihan atau saat akan melakukan pertandingan.

2. Diharapkan ada penelitian tentang faktor-faktor manajemen stres untuk meningkatkan kinerja atau performa atlet dengan menggunakan metode lain.
3. Bagi pelatih, diharapkan selalu memberikan dukungan berupa semangat kepada atlet untuk meningkatkan kinerja atlet saat latihan atau saat ingin berkompetisi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi abang olahraga tenis lapangan. *Jurnal olahraga prestasi*. 16 (1), 19-28. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>.
- Aiken, L. R. (1985). *There Coefficients for analyzing the realibility and validity of ratings*. Educational and psycological maesurment. 45, 131-142.
- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat Hipertensi pada lanjut usia di Posyandu lansia kelurahan Gerbang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. 1 (2), 111-117.
- Andriawan, B., Irsyada, R. (2022). Pembinaan prestasi pencak silat (IPSI) di Kabupaten Wonosobo tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 3 (1), 205 – 213. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11 (2), 8-18.
- Aqodah, Q. J. & Rhmadian, D. (2022). Dampak kecemasan (*Anxiety*) dalam olahraga terhadap atlet *The Impact of Anxiety in Sports on Athletes*. *Journal of Sport Science and Tourism Activit*. 1 (1), 31-36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>.
- Astuti, R. D., Surmantika, R., Rubai, M. (2020). *Narrative Review: pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stress*. Disampaikan dalam *National Confernce PKM Center Sebelas Maret University*.
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Bakhtiar, S. (2015). Manajemen olahraga: aplikasi dalam pembinaan prestasi olahraga Sumatra Barat. UNP Press.
- Efffendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. 1. *Jurnal ilmu pengetahuan sosial*. . ISSN 2541-657X.

- Halbatullah, K., Budaya Astra, I.K., Suwiwa, I.G. (2019). Pengembangan model latihan Fleksibilitas tingkat lanjut pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*. 17 (2), 136-149. ISSN: 1829-5282.
- J Shaid, N & Idris, M. (2022, Agustus 19) Apa itu manajemen: pengerian, fungsi, dan tujuannya. Kompas.com.  
<https://money.kompas.com/read/2022/02/09/072757826/apa-itu-manajemen-pengertian-fungsi-dan-tujuannya>.
- Kasmia. (2020). Pengaruh pola pikir terhadap kemampuan presentasi mahasiswa program studi komunikasi dan penyiaran islam IAIN Parepare. Skripsi. IAIN Parepare.
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi nilai-nilai luhur pencak silat sarana membentuk moralitas bangsa. *Jurnal SPORTIF*. 2 (2), 76-84. ISSN: 2477 – 3379.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan eksistensi bangsa melalui seni bela diri tradisional Indonesia. Skripsi. Universitas Dipenegoro.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam olahraga. *Jurnal Penjakora*. 7 (1), 69-77.
- Kurniadi. (2021, September 27). Merubah pola pikir. Universitas Tanjungpura.  
<https://MerubahPolaPikir-UNTAN.com>
- Mingseli. (2021, Maret). 6 Pengertian pola Pikir menurut para ahli. Sosial.  
<https://www.mingseli.id/2021/03/pengertian-pola-pikir-menurut-para-ahli.html>
- Muslim, M. (2015). Manajemen stress upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *Esensi*. 18 (2), 148-159.
- Permatasari, D. (2020). Manajemen stress atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi *Covid-19*. Skripsi, UNY.
- Pratiwi, Y. E. et. al. (2016). Perbedaan sikap dan pola pikir siswa kelas XI pada mata pelajaran PKn. *Jurnal UNILA*.  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/10913>.





- Priyono, B. (2012). Pengembangan pembangunan industri keolahragaan berdasarkan pendekatan pengaturan manajemen pengelolaan kegiatan olahraga. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia*. 2 (2), 113-123. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Rhenald, K, *et, al*. Modul kewirausahaan. Penerbit PT Mizan Publika, Jakarta Selatan.
- Ridhani, M. S., Maulana, M., Miftahur, S. A. (2023). Korelasi pencak silat terhadap nilai agama. *Jurnal Islamic Education*. 1 (2), 205-211. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 5 (2). 155-164. <https://doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>.
- Sukadiyanto.(2010). Stress dan cara mengatasinya. Universitas Negeri Yogyakarta. *Cakrawala Pendidikan*. 1, 55-66. [sukadiyanto\\_fik@yahoo.com](mailto:sukadiyanto_fik@yahoo.com).
- Sunarno, A. (2018). Peningkatan kapasitas manajemen olahraga pengurus provinsi cabang olahraga di Sumatra Utara. *Jurnal ilmu keolahragaan*. 17 (1), 1-4. p- ISSN: 1693-1475, e-ISSN: 2549-9777.
- Susanto, E. (2010). Manfaat olahraga renang bagi lanjut usia. *Jurnal Medikora*. 6 (1), 53-64.
- Swawikanti, K. (2023, Desember 11). Mengenal manajemen: pengertian, tujuan, unsur, dan fungsi. Brian acadeny. <https://www.brainacademy.id/blog/pengertian-manajemen-unsur-dan-fungsinya>.
- Unifersitas esa unggul. (2020, Oktober). Penegrtian manajmen stress dan cara mengendalikannya.<https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-manajemen-stres-dan-cara-mengendalikannya/>.
- Yane, S. (2015). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2 (2), 188-194.


Yoga Pratama, R. (2023). Tingkat kecemasan atlet Atletik (Lari *Sprint*) PASI Sleman kategori Junior ketika akan menghadapi perlombaan. Skripsi. UNY.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN</b> Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092, Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id
<hr/>	
Nomor	: 094/PKO/IV/2024
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Dr. Fauzi, M.Si
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Defi Ratna Sari
NIM	: 20602241003
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
PENGARUH FAKTOR-FAKTOR MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA ATLET PENCAK SILAT	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
	Yogyakarta, 18 April 2024 Ketua Departemen PKO
	
<i>*j. Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	Dr. Fauzi, M.Si NIP. 19631228 199002 1 002

## Lampiran 2. Suart Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No. 1 Yogyakarta Telp (0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: [fk.uny.ac.id](http://fk.uny.ac.id) email: [humas\\_fk@uny.ac.id](mailto:humas_fk@uny.ac.id)

---

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Defi Ratna Sari  
NIM : 20602241003  
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Ramis 7/5/2024	Baca Indonesia shipon dan puitaili rauran pada foto klakang	<i>[Signature]</i>
2	Sulam 7/5/2024	di puitaili indentifikasi adralah & Bob II senon gedul.	<i>[Signature]</i>
3	Rabn 8/5/24	kurusan / ogbet di uji Catatan untuk validitas di ahli	<i>[Signature]</i>
4	gini at 31/5/24	uji rehabilitasi	<i>[Signature]</i>
5	gini 3/6/2024	di uji di product auran. baik Ganyil. Gwap & boleh dua.	<i>[Signature]</i>
6	Ramis 20/6/2024	di buat label Gwap faktas.	<i>[Signature]</i>
7	gini at 21/6/2024	Buat in puitaili dan puitaili data	<i>[Signature]</i>

Ketua Departemen PKO

*[Signature]*  
Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

### **Lampiran 3. Lampiran 3. Kuisioner uji validitas penelitian**

#### **Kuisioner Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat**

##### **A. Identitas Responden**

Nama :.....  
Usia :.....  
Berat Badan (BB) :.....  
Tinggi Badan (TB) :.....  
Lama mengikuti latihan :.....  
Prestasi yang Diperoleh :.....

##### **B. Pengantar**

Selamat datang dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Faktor- Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat”. Terimakasih atas kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi pengaruh factor-faktor manajemen stress terhadap fokus dan konsentrasi atlet pada kinerja atlet. Jawaban anda dalam mengisi kuisioner ini akan sangat berharga bagi peneliti dalam pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pengaruh factor-faktor manajemen stress dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat.

Kami memahami kerahasiaan identitas anda serta jawaban yang anda berikan. Data yang dikumpulkan akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini dan tidak akan disebarakan ke pihak lain.

Mohon luangkan waktu beberapa menit untuk mengisi kuisioner ini dengan sebaik mungkin. Jawaban anda akan sangat membantu peneliti dalam mewujudkan kesuksesan penelitian ini.

##### **C. Petunjuk pengisian**

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda checklist (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adaah sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS)  
Setuju (S)  
Ragu- Ragu (RR)  
Tidak Setuju (TS)  
Sangat Tidak Setuju (STS)

Setelah selesai menjawab semua pertanyaan, lembar jawaban dikembalikan kepada peneliti.

#### D. Instrumen Manajemen Stres

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		(SS)	(S)	(RR)	(TS)	(STS)
1.	Minat di luar pencak silat membantu saya bersemangat saat latihan atau pertandingan.					
2.	Minat di luar pencak silat membantu saya mengurangi tingkat stress.					
3.	Saya sangat antusias saat berlatih atau bertanding.					
4.	Minat saya terhadap pencak silat membantu saya berkembang dalam olahraga ini.					
5.	Menyalurkan hobi memberi kesempatan bersantai dan menghilangkan stres setelah latihan atau pertandingan.					
6.	Saya percaya menyalurkan hobi saya dapat membantu saya menjadi atlet yang lebih baik dalam pencak silat.					
7.	Dengan menggabungkan hobi dengan latihan pencak silat memberi saya perspektif yang lebih luas.					
8.	Saya yakin menggunakan hobi dalam latihan pencak silat membuat latihan lebih menyenangkan.					
9.	Saya merasa nyaman menyuarakan pendapat dalam diskusi di klub pencak silat.					
10.	Saya merasa suasana klub pencak silat mendukung berbagi ide dan pendapat tanpa takut.					
11.	Pola pikir positif membantu saya mengatasi tantangan dan stres di klub pencak silat.					
12.	Fokus pada sisi positif membantu saya menjaga keseimbangan emosional dan mental di klub pencak silat.					
13.	Waktu untuk melakukan kegiatan pribadi mengurangi stres dan kecemasan saya.					
14.	Meluangkan waktu untuk kegiatan pribadi membantu saya memahami diri sendiri.					

15.	Mengalokasikan waktu untuk kegiatan pribadi penting bagi pengembangan kesadaran diri dan kesejahteraan mental.					
16.	Setelah meluangkan waktu untuk kegiatan pribadi, saya lebih bersemangat berlatih serta bertanding.					
17.	Saya bangga dengan prestasi yang saya raih bersama klub pencak silat ini.					
18.	Tujuan yang saya tetapkan dalam latihan pencak silat telah tercapai dengan baik.					
19.	Saya lebih Fokus pada perbaikan diri atau hasil kemenangan dalam latihan.					
20.	Saya menerima kekalahan sebagai bagian dari proses belajar.					
21.	Setiap latihan adalah kesempatan saya untuk tumbuh dan belajar, bukan hanya persiapan untuk pertandingan.					
22.	Saya lebih suka belajar keterampilan daripada hasil akhir pertandingan.					
23.	Saya dihargai oleh rekan-rekan tim dan pelatih saat berlatih.					
24.	Dukungan teman dan keluarga membuat saya merasa dihargai sebagai atlet pencak silat.					
25.	Saya dicintai oleh anggota tim dan pelatih selama latihan dan pertandingan.					
26.	Dukungan teman dan keluarga membuat saya merasa dicintai sebagai atlet pencak silat.					
27.	Berbagi pengalaman dengan orang lain membantu memahami diri dan meningkatkan kinerja sebagai atlet pencak silat.					
28.	Berbagi pengalaman memperkuat hubungan dan kerja sama di klub pencak silat.					
29.	Saya percaya diri saat menyampaikan argumen ke rekan setim atau pelatih di klub pencak silat.					
30.	Saya dihargai dan didengarkan saat menyampaikan argumen.					
31.	Dukungan keluarga dan teman memberi saya percaya diri dan semangat menghadapi tantangan pencak silat.					
32.	Saya nyaman berbagi pengalaman dan masalah dengan sahabat di klub pencak silat.					



33.	Dukungan emosional dari orang-orang terdekat membuat saya merasa lebih termotivasi dan dalam latihan dan pertandingan pencak silat.					
34.	Keluarga mendukung saya secara emosional saat saya menghadapi tekanan atau stres di pencak silat.					
35.	Ketika dihadapkan tantangan atau perubahan dalam strategi atau teknik latihan, saya bisa dengan cepat menyesuaikan diri dan belajar hal baru.					
36.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam latihan dan kompetisi pencak silat.					
37.	Kemampuan dalam memecahkan masalah membantu dalam mencapai hasil lebih baik dalam latihan dan pertandingan pencak silat.					
38.	Saya percaya diri dalam menghadapi masalah yang muncul selama latihan atau pertandingan pencak silat.					
39.	Saya berharap untuk selalu berkembang dalam teknik dan strategi pencak silat.					
40.	Saya berharap untuk menjaga kebugaran fisik saya dalam kondisi optimal.					
41.	Saya dihargai dan diakui ketika berhasil mencapai prestasi dalam pencak silat.					
42.	Mendapatkan penghargaan atas prestasi dalam pencak silat membuat saya bangga terhadap diri sendiri.					
43.	Saya senang dan bersemangat ketika melakukan latihan atau bertanding pencak silat.					
44.	Kegembiraan saya dalam berlatih atau bertanding pencak silat memberikan motivasi tambahan bagi saya.					
45.	Saya merasa rileks saat berlatih pencak silat.					
46.	Saya merasa tenang saat berlatih pencak silat.					

47.	Saya berkomitmen untuk menjaga fokus dan konsentrasi saat berlatih atau bertanding.					
48.	Saya berkomitmen untuk memotivasi diri sendiri dan rekan setim.					
49.	Saya bersabar saat menghadapi cedera atau masalah kesehatan.					
50.	Saya bersabar dalam menghadapi proses belajar dan peningkatan keterampilan.					
51.	Mampu mengendalikan tingkat stres saya dalam situasi yang penuh tekanan.					
52.	Saya menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi stres.					
53.	Saya nyaman dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan tim atau pelatih dalam klub pencak silat.					
54.	Saya didukung untuk berkomunikasi terbuka dan jujur dengan rekan-rekan tim atau pelatih dalam klub pencak silat.					
55.	Saya cenderung menghargai pendapat dan pandangan orang lain saat berdiskusi atau rapat di klub pencak silat.					
56.	Saya mampu mendengarkan dengan penuh perhatian saat berinteraksi dengan rekan tim atau pelatih di klub pencak silat.					
57.	Saya menerapkan keterampilan mendengarkan aktif, seperti memberikan umpan balik saat berinteraksi.					
58.	Saya memiliki keterampilan memberikan umpan balik secara konstruktif dan menghormati di klub pencak silat.					
59.	Saya mencari solusi yang saling menguntungkan dalam menyelesaikan konflik di klub pencak silat.					
60.	Saya berupaya untuk menjaga hubungan yang baik dengan pihak lain setelah menyelesaikan konflik.					

61.	Saya menjaga keseimbangan nutrisi dalam setiap makanan yang saya konsumsi.					
62.	Saya menghindari konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi lemak jenuh.					
63.	Saya memiliki tujuan jangka panjang yang jelas dalam pencak silat.					
64.	Saya membuat rencana aksi untuk mencapai tujuan saya di pencak silat.					
65.	Saya berusaha untuk memahami perasaan dan pandangan rekan setim saya.					
66.	Saya menghargai kontribusi dan ide dari anggota tim lain.					
67.	Saya bisa belajar dari kekalahan atau kegagalan dalam pencak silat.					
68.	Saya dapat menyesuaikan strategi saya saat menghadapi lawan yang sulit.					
69.	Saya menjaga emosi dan tetap tenang menghadapi konflik di klub pencak silat.					
70.	Saya mengubah emosi negatif menjadi positif untuk meningkatkan performa di klub pencak silat.					
71.	Saya memiliki keterampilan mengatur dan mengendalikan emosi saya saat menghadapi situasi yang menantang di klub pencak silat.					
72.	Saya memiliki pemahaman baik tentang macam emosi yang muncul saat berlatih atau bertanding di klub pencak silat.					
73.	Saya dapat mengenali emosi orang lain dengan baik, terutama rekan satu tim atau pelatih di klub pencak silat.					
74.	Saya memotivasi diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau kegagalan di klub pencak silat.					
75.	Saya termotivasi berlatih dan bertanding di klub pencak silat setiap kali melihat rekan satu tim saya atau pelatih melakukan yang terbaik.					
76.	Saya merasa memiliki pemahaman baik tentang kekuatan sebagai seorang atlet pencak silat.					

77.	Saya nyaman dengan identitas dan jati diri saya sebagai seorang atlet pencak silat.					
78.	Kenangan berharga dari pengalaman berlatih dan bertanding memberikan dampak positif bagi perkembangan sebagai atlet.					
79.	Saya puas dengan pengalaman berlatih dan bertanding saya dalam pencak silat.					
80.	Saya dihargai dan diperhatikan oleh rekan satu tim dan pelatih dalam pencak silat.					
81.	Saya didukung oleh rekan satu tim dan pelatih dalam setiap tahap latihan.					
82.	Saya cemas atau khawatir sebelum atau selama latihan atau pertandingan.					
83.	Saya mengalami perubahan nafsu makan selama masa latihan atau persiapan pertandingan.					
84.	Latihan fisik di pencak silat meningkatkan kekuatan mental saya.					
85.	Saya merasa bersemangat saat menjalani latihan fisik di pencak silat.					
86.	Saya menggunakan visualisasi positif untuk mempersiapkan diri sebelum latihan atau pertandingan.					

#### Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validitas

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/475/UN34.16/LT/2024 13 Mei 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

**Yth. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd**  
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Defi Ratna Sari  
NIM : 20602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen stres dalam Meningkatkan kinerja Atlet Pencak silat  
Waktu Uji Instrumen : Selasa - Rabu, 14 - 15 Mei 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

1 dari 1 13/05/2024, 12.17



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : B/474/UN34.16/LT/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

13 Mei 2024

Yth. Bapak Agus Supriyanto, S. Pd., M. Pd.  
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Delfi Ratna Sari  
NIM : 20602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat  
Waktu Uji Instrumen : Selasa - Rabu, 14 - 15 Mei 2024

bernaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.  
NIP : 198001182002121002  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

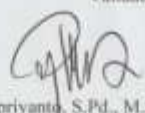
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA ini atas nama mahasiswa :

Nama : Defi Ratna Sari  
NIM : 20602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat

Setelah di lakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

☐ Layak digunakan untuk penelitian  
☒ Layak digunakan dengan revisi  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Mei 2024  
Validator,  
  
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.  
NIP 198001182002121002

Catatan:  
☐ Beri tanda ✓

Nama : Defi Ratna Sari  
 NIM : 20602241003  
 Judul TA : Pengaruh Faktor-faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	ketiduran diri	ketiduran diri diganti dg istirahat istirahat sesuai dengan teori yg ada
2.	ketiduran diri	ada beberapa kata yg perlu diganti dan di susun kembali
Komentar Umum/Lain-Lain:		Sub bab ketiduran tertata dengan dan sangat menarik

Yogyakarta, 9 Mei 2024

Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

NIP 198001182002121002



**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Lismadiana, M.Pd.  
NIP : 197912072005012002  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA ini atas nama mahasiswa :

Nama : Defi Ratna Sari  
NIM : 20602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat

Setelah di lakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

☐

Layak digunakan untuk penelitian

☒

Layak digunakan dengan revisi

☐

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Mei 2024

Validator,



Dr. Lismadiana, M.Pd.

NIP 197912072005012002

Catatan:

☐

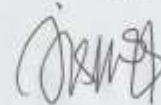
Beri tanda ✓

Nama : Defi Ratna Sari  
 NIM : 20602241003  
 Judul TA : Pengaruh Faktor-faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1	kesadaran diri	Sebagai indikator pernyataan hanya 2 perlu di tambahkan
2	dibayangi sosok	pernyataan Unfavorable Selma ada
3	pada pikir	Semua pernyataan favourable
Komentar Umum/Lain-Lain:		

Yogyakarta, 9 Mei 2024

Validator,



Dr. Lismadiana, M.Pd.

NIP 197912072005012002

**Lampiran 6.Data Hasil Uji Validitas Kuisoner**

<b>No. Item</b>	<b>R 1</b>	<b>R 2</b>	<b>R 3</b>	<b>R 4</b>	<b>R 5</b>	<b>R 6</b>	<b>s 1</b>	<b>s 2</b>	<b>s 3</b>	<b>s 4</b>	<b>s 5</b>	<b>s 6</b>	<b>Σs</b>	<b>N( C- 1)</b>	<b>Hasil V</b>	<b>Aiken V</b>	<b>Ket.</b>
1	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
2	3	4	5	4	3	5	2	3	4	3	2	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
4	5	4	4	5	2	5	4	3	3	4	1	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
5	4	4	3	3	5	4	3	3	2	2	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
6	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
7	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
8	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
9	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
10	3	2	5	4	4	4	2	1	4	3	3	3	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
11	5	5	2	5	5	5	4	4	1	4	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
12	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	22	24	0,9167	0,79	Valid
13	4	5	3	4	5	4	3	4	2	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
14	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
15	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
16	4	3	5	4	4	4	3	2	4	3	3	3	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
17	3	5	5	4	5	5	2	4	4	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
18	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
19	4	1	5	4	5	4	3	0	4	3	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
20	5	5	3	5	5	5	4	4	2	4	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
21	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
22	3	5	5	3	4	5	2	4	4	2	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
23	2	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	0	2	24	0,0833	0,79	Tidak Valid
24	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
25	3	5	5	4	2	4	2	4	4	3	1	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
26	2	2	3	4	2	4	1	1	2	3	1	3	11	24	0,4583	0,79	Tidak Valid
27	2	2	2	4	2	4	1	1	1	3	1	3	10	24	0,4167	0,79	Tidak Valid
28	2	5	5	4	5	4	1	4	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
29	1	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	0	4	24	0,1667	0,79	Tidak Valid
30	4	4	3	4	4	5	3	3	2	3	3	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
31	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	23	24	0,9583	0,79	Valid
32	2	4	4	4	2	5	1	3	3	3	1	4	15	24	0,625	0,79	Tidak Valid
33	3	4	5	4	5	4	2	3	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
34	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
35	4	4	1	4	4	4	3	3	0	3	3	3	15	24	0,625	0,79	Tidak Valid

36	2	4	5	4	5	5	1	3	4	3	4	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
37	4	4	2	4	5	5	3	3	1	3	4	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
38	3	4	5	4	5	4	2	3	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
39	3	5	2	4	5	5	2	4	1	3	4	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
40	2	5	5	4	5	5	1	4	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
41	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
42	2	4	4	4	5	4	1	3	3	3	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
43	3	3	3	4	5	4	2	2	2	3	4	3	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
44	4	5	2	5	5	4	3	4	1	4	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
45	5	2	5	4	5	5	4	1	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
46	5	2	3	4	5	5	4	1	2	3	4	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
47	3	4	5	4	5	5	2	3	4	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
48	3	5	2	5	4	3	2	4	1	4	3	2	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
49	3	5	4	4	5	5	2	4	3	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
50	4	5	4	4	4	5	3	4	3	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
51	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	21	24	0,875	0,79	Valid
52	5	2	5	5	5	4	4	1	4	4	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
53	4	5	4	4	5	5	3	4	3	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
54	4	5	1	5	5	2	3	4	0	4	4	1	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
55	3	5	3	4	5	5	2	4	2	3	4	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
56	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
57	4	1	5	4	5	5	3	0	4	3	4	4	18	24	0,75	0,79	Tidak Valid
58	5	5	3	4	4	5	4	4	2	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
59	4	5	3	2	2	5	3	4	2	1	1	4	15	24	0,625	0,79	Tidak Valid
60	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
61	4	3	5	4	5	4	3	2	4	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
62	3	2	5	3	4	5	2	1	4	2	3	4	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
63	5	4	5	5	4	2	4	3	4	4	3	1	19	24	0,7917	0,79	Valid
64	4	1	3	5	5	4	3	0	2	4	4	3	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
65	3	5	5	4	5	4	2	4	4	3	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
66	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	21	24	0,875	0,79	Valid
67	5	5	2	4	5	5	4	4	1	3	4	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
68	4	3	3	4	5	4	3	2	2	3	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
69	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
70	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
71	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
72	3	4	5	4	4	5	2	3	4	3	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
73	4	4	3	3	5	4	3	3	2	2	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
74	4	5	3	4	5	4	3	4	2	3	4	3	19	24	0,7917	0,79	Valid

<b>75</b>	4	4	2	5	3	5	3	3	1	4	2	4	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
<b>76</b>	4	3	4	5	4	5	3	2	3	4	3	4	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>77</b>	3	5	3	3	5	4	2	4	2	2	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
<b>78</b>	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>79</b>	5	4	4	4	5	5	4	3	3	3	4	4	21	24	0,875	0,79	Valid
<b>80</b>	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	19	24	0,7917	0,79	Valid
<b>81</b>	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	4	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>82</b>	3	4	4	3	5	4	2	3	3	2	4	3	17	24	0,7083	0,79	Tidak Valid
<b>83</b>	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	16	24	0,6667	0,79	Tidak Valid
<b>84</b>	4	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	20	24	0,8333	0,79	Valid
<b>85</b>	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid
<b>86</b>	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	22	24	0,9167	0,79	Valid

## Lampiran 7. Data Hasil Uji Realibilitas

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,990	54

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	192,95	2497,945	,571	,990
Item2	193,00	2437,263	,777	,990
Item3	193,00	2459,263	,721	,990
Item4	193,00	2459,684	,694	,990
Item5	192,80	2440,589	,872	,990
Item6	193,00	2444,737	,868	,990
Item7	193,00	2453,895	,855	,990
Item8	193,20	2494,905	,557	,990
Item9	192,90	2435,463	,896	,990
Item10	192,90	2470,095	,755	,990
Item11	192,85	2448,661	,773	,990
Item12	193,15	2460,029	,709	,990
Item13	192,65	2437,082	,880	,990
Item14	192,65	2444,450	,849	,990
Item15	193,30	2476,853	,625	,990
Item16	192,65	2452,239	,845	,990
Item17	192,95	2449,839	,802	,990
Item18	192,75	2441,145	,879	,990
Item19	192,95	2431,208	,896	,990
Item20	192,90	2479,989	,835	,990
Item21	193,05	2459,208	,803	,990

Item22	193,05	2472,361	,791	,990
Item23	192,95	2451,629	,816	,990
Item24	193,00	2459,158	,808	,990
Item25	193,10	2450,095	,790	,990
Item26	193,15	2460,555	,757	,990
Item27	193,00	2455,263	,880	,990
Item28	193,00	2463,789	,839	,990
Item29	192,95	2453,839	,901	,990
Item30	192,95	2460,576	,878	,990
Item31	192,85	2465,082	,856	,990
Item32	193,05	2454,261	,927	,990
Item33	193,05	2456,471	,864	,990
Item34	193,05	2441,945	,921	,990
Item35	193,35	2468,976	,669	,990
Item36	193,10	2451,884	,947	,990
Item37	193,35	2513,503	,430	,990
Item38	193,25	2504,829	,560	,990
Item39	192,95	2453,313	,867	,990
Item40	192,85	2447,608	,939	,990
Item41	192,95	2421,945	,890	,990
Item42	193,00	2440,000	,908	,990
Item43	193,05	2472,892	,887	,990
Item44	192,90	2466,092	,880	,990
Item45	193,35	2474,555	,740	,990
Item46	193,05	2441,734	,923	,990
Item47	193,15	2492,766	,612	,990
Item48	192,95	2435,313	,921	,990
Item49	193,00	2435,474	,914	,990
Item50	193,00	2448,316	,906	,990
Item51	193,50	2534,789	,142	,991
Item52	193,10	2444,305	,810	,990
Item53	193,00	2446,421	,887	,990
Item54	193,85	2436,450	,928	,990

**Lampiran 8. Hasil Data 20 Responden untuk Uji Realibilitas**

No. Res		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Skor untuk Item No:	1	4	3	4	2	5	5	2	3	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	
	2	4	4	1	2	5	4	1	5	4	5	4	4	5	5	5	5	2	4	3	1	5
	3	4	2	3	2	5	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	1	4	4	1	5
	4	4	4	1	3	5	4	3	5	4	5	4	5	5	5	4	5	2	4	2	1	3
	5	4	5	5	2	5	4	2	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	2	1	3
	6	4	5	2	2	5	4	2	5	4	4	4	4	4	5	4	5	2	4	3	1	4
	7	3	5	4	2	5	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	5
	8	4	4	3	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	2	5
	9	4	5	5	2	5	5	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	1	4	3	1	5
	10	4	5	5	2	5	5	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	1	4
	11	3	5	2	2	5	4	2	5	4	4	4	4	5	5	4	5	2	4	5	1	5
	12	4	4	5	2	4	4	1	5	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	5	3	1
	13	5	5	3	1	5	5	2	5	4	5	4	4	5	5	4	5	2	4	4	2	5
	14	5	5	4	2	5	5	2	5	4	5	4	3	5	5	4	5	3	4	3	1	5
	15	3	5	5	2	4	5	3	3	2	4	4	4	3	5	3	4	2	4	3	2	1
	16	4	5	5	2	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	1	4	4	2	5
	17	2	5	5	2	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	1	4	4	2	2
	18	5	4	5	2	5	5	2	5	4	4	4	4	4	5	4	5	2	4	3	1	5
	19	3	4	5	2	5	4	2	5	5	5	4	4	4	5	4	5	1	4	3	1	3
	20	4	5	5	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3
	21	2	4	5	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	1	4	3	2



	22	3	4	5	2	5	4	2	5	3	4	4	3	4	5	4	2	4	3	3	3
	23	2	5	5	2	5	4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	1	4	3	2	3
	24	4	3	5	2	5	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	2	4	3	1	3
	25	4	4	2	2	5	5	2	5	4	4	4	4	5	5	4	2	4	1	2	3
	26	5	2	5	1	5	5	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	3
	27	3	4	5	2	5	5	2	4	3	4	4	4	4	5	5	2	4	3	2	3
	28	3	5	4	2	5	5	3	4	3	4	4	3	4	5	5	2	4	3	2	3
	29	4	5	4	2	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	1	4	3	2	3
	30	5	5	5	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	3	2	3
	31	5	5	5	2	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	3	3	3
	32	4	5	4	2	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3
	33	3	5	3	2	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	1	4	4	2	3
	34	4	5	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	5	4	5	1	4	4	2	3
	35	5	5	2	2	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	5	1	4	3	2	3
	36	4	5	4	2	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	3
	37	4	3	1	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3
	38	4	2	3	2	5	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3
	39	3	5	5	2	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	1	4	4	2	3
	40	5	5	4	2	5	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	2	4	3	2	3
	41	5	5	2	2	5	4	2	5	3	5	4	5	5	5	5	1	4	3	1	3
	42	5	5	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	5	5	4	1	4	4	2	3
	43	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	5	5	4	2	4	3	3	3
	44	4	5	5	2	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	2	4	3	3	3
	45	3	3	4	2	4	4	1	4	2	4	3	3	5	5	4	2	4	3	3	3

	<b>46</b>	4	4	3	2	5	4	2	5	3	4	4	4	5	5	5	2	4	3	1	3
	<b>47</b>	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	5	3	3	4	4	2	5
	<b>48</b>	4	5	4	2	4	4	1	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	1	3
	<b>49</b>	5	4	4	2	5	4	2	4	4	4	3	5	5	4	5	1	4	4	1	3
	<b>50</b>	4	5	4	2	4	4	1	4	3	4	4	4	5	5	5	2	4	4	2	3
	<b>51</b>	4	4	4	3	1	4	2	2	3	4	4	3	1	5	3	2	4	4	3	3
	<b>52</b>	4	5	2	2	4	4	1	4	3	4	4	5	5	5	4	2	4	5	1	3
	<b>53</b>	5	5	4	1	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	1	4	3	3	3
	<b>54</b>	4	5	5	2	5	4	2	4	3	4	4	5	5	5	5	1	4	4	2	3
<b>Skor Total</b>		212	237	210	109	249	231	116	230	199	219	204	225	244	239	235	95	216	180	101	182

## Lampiran 9. Menghitung Uji Korelasi

### BILAH DUA

No. Res	Skor Total 1-27 (X)	Skor Total 28-54 (Y)	(Xi- $\bar{X}$ ) (X)	(Yi- $\bar{Y}$ ) (Y)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	(XY)
1	100	112	0	15	0	225	0
2	115	122	15	25	225	625	375
3	109	101	9	4	81	16	36
4	54	55	-46	-42	2116	1764	1932
5	130	119	30	22	900	484	660
6	121	110	21	13	441	169	273
7	63	53	-37	-44	1369	1936	1628
8	122	108	22	11	484	121	242
9	107	92	7	-5	49	25	-35
10	110	109	10	12	100	144	120
11	104	100	4	3	16	9	12
12	116	109	16	12	256	144	192
13	124	120	24	23	576	529	552
14	114	125	14	28	196	784	392
15	118	117	18	20	324	400	360
16	49	46	-51	-51	2601	2601	2601
17	108	108	8	11	64	121	88
18	86	94	-14	-3	196	9	42
19	45	56	-55	-41	3025	1681	2255
20	99	83	-1	-14	1	196	14
<b>Σ</b>	<b>1994</b>	<b>1939</b>	<b>-6</b>	<b>-1</b>	<b>13020</b>	<b>11983</b>	<b>11739</b>

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$\begin{aligned}
 R_{xy} &= \frac{234780 - 6}{\sqrt{(260400 - 36)(239660 - 1)}} \\
 &= \frac{234774}{\sqrt{26364.239659}} \\
 &= \frac{234774}{\sqrt{62398575876}} \\
 &= \frac{234774}{249797} = 0,939
 \end{aligned}$$

### Ganjil Genap

No. Res	Skor Total Ganjil (X)	Skor Total Genap (Y)	(Xi- $\bar{X}$ ) (X)	(Yi- $\bar{Y}$ ) (Y)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	(XY)
1	100	112	2	90	4	8100	180
2	117	120	19	98	361	9604	1862
3	104	106	6	84	36	7056	504
4	54	55	-44	33	1936	1089	-1452
5	124	125	26	103	676	10609	2678
6	116	115	18	93	324	8649	1674
7	62	54	-36	32	1296	1024	-1152
8	113	117	15	95	225	9025	1425
9	97	102	-1	80	1	6400	-80
10	110	109	12	109	144	11881	1308
11	101	103	3	103	9	10609	309
12	113	112	15	90	225	8100	1350
13	120	124	22	102	484	10404	2244
14	121	118	23	96	529	9216	2208
15	115	120	93	98	8649	9604	9114
16	44	51	-54	29	2916	841	-1566
17	108	108	10	108	100	11664	1080
18	88	92	-10	70	100	4900	-700
19	54	47	-44	25	1936	625	-1100
20	91	91	-7	69	49	4761	-483
<b>Σ</b>	<b>1952</b>	<b>1981</b>	<b>68</b>	<b>1607</b>	<b>20000</b>	<b>144161</b>	<b>19403</b>

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{388060 - 109276}{\sqrt{(395376)(300771)}} \\
 &= \frac{278784}{\sqrt{118917634896}} \\
 &= \frac{278784}{344844} = 0,809
 \end{aligned}$$

## Lampiran 10. Kuisioner Penelitian

### Kuisioner Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat

#### A. Identitas Responden

Nama :.....  
Usia :.....  
Berat Badan (BB) :.....  
Tinggi Badan (TB) :.....  
Lama mengikuti latihan :.....  
Jumlah mengikuti pertandingan :.....

#### B. Pengantar

Selamat datang dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat”. Terimakasih atas kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi pengaruh factor-faktor manajemen stress terhadap fokus dan konsentrasi atlet pada kinerja atlet. Jawaban anda dalam mengisi kuisioner ini akan sangat berharga bagi peneliti dalam pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pengaruh factor-faktor manajemen stress dalam meningkatkan kinerja atlet pencak silat.

Kami memahami kerahasiaan identitas anda serta jawaban yang anda berikan. Data yang dikumpulkan akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini dan tidak akan disebarakan ke pihak lain.

Mohon luangkan waktu beberapa menit untuk mengisi kuisioner ini dengan sebaik mungkin. Jawaban anda akan sangat membantu peneliti dalam mewujudkan kesuksesan penelitian ini.

#### C. Petunjuk pengisian

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Setuju (5)  
Setuju (4)  
Ragu- Ragu (3)  
Tidak Setuju (2)  
Sangat Tidak Setuju (1)

Setelah selesai menjawab semua pertanyaan, lembar jawaban dikembalikan kepada peneliti.

#### D. Instrumen Manajemen Stres

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
A. Faktor Manajemen Stres (Meluangkan Waktu)						
1.	Ketertarikan di luar pencak silat membantu saya bersemangat saat latihan atau pertandingan.					
2.	Ketertarikan saya terhadap pencak silat membantu saya berkembang dalam olahraga ini.					
3.	Saya percaya menyalurkan kesenangan saya dapat membantu saya menjadi atlet yang lebihbaik dalam pencak silat.					
4.	Dengan menggabungkan kesenangan denganlatihan pencak silat memberi saya perspektif yang lebih luas.					
5.	Saya yakin menggunakan kesenangan dalam latihan pencak silat membuat latihan lebih menyenangkan.					
6.	Pola pikir positif membantu saya mengatasi tantangan dan stres di perguruan pencak silat.					
7.	Fokus pada sisi positif membantu saya menjaga keseimbangan emosional dan mental di perguruan pencak silat.					
8.	Waktu untuk melakukan kegiatan pribadi mengurangi stres dan kecemasan saya.					
9.	Meluangkan waktu untuk kegiatan pribadi membantu saya memahami diri sendiri.					
10.	Mengalokasikan waktu untuk kegiatan pribadi penting bagi pengembangan kesadaran diri dan kesejahteraan mental.					
B. Faktor Manajemen Stres (Dukungan Sosial)						
11.	Saya bangga dengan prestasi yang saya raihbersama perguruan pencak silat ini.					
12.	Tujuan yang saya tetapkan dalam latihan pencak silat telah tercapai dengan baik.					
13.	Saya menerima kekalahan sebagai bagian dariproses belajar.					
14.	Setiap latihan adalah kesempatan saya untuktumbuh dan belajar, bukan hanya persiapan untuk pertandingan.					
15.	Saya lebih suka belajar keterampilan daripadahasil akhir pertandingan.					
16.	Dukungan teman dan keluarga membuat sayamerasa dihargai sebagai atlet pencak silat.					
17.	Berbagi pengalaman memperkuat hubungan dan kerja sama di perguruan pencak silat.					
18.	Dukungan keluarga dan teman memberi saya percaya diri dan semangat menghadapi tantangan pencak silat.					
19.	Dukungan emosional dari orang-orang terdekat membuat saya merasa lebih termotivasi dan dalam latihan dan pertandingan pencak silat.					
20.	Keluarga mendukung saya secara emosional saat saya menghadapi tekanan atau stres di pencak silat.					

<b>C. Faktor Manajemen Stres (Pola Pikir Positif)</b>					
21.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam latihan dan kompetisi pencak silat.				
22.	Saya mampu menghadapi masalah yang muncul selama latihan atau pertandingan pencak silat.				
23.	Saya berharap untuk menjaga kebugaran fisiksaya dalam kondisi optimal.				
24.	Saya dihargai dan diakui ketika berhasil mencapai prestasi dalam pencak silat.				
25.	Kegembiraan saya dalam berlatih atau bertanding pencak silat memberikan motivasi tambahan bagi saya.				
26.	Saya merasa rileks saat berlatih pencak silat.				
27.	Saya berkomitmen untuk menjaga fokus dan konsentrasi saat berlatih atau bertanding.				
28.	Saya bersabar saat menghadapi cedera atau masalah kesehatan.				
29.	Saya bersabar dalam menghadapi proses belajar dan peningkatan keterampilan.				
30.	Mampu mengendalikan tingkat stres saya dalam situasi yang penuh tekanan.				
31.	Saya menggunakan teknik relaksasi untukmengatasi stres.				
<b>D. Faktor Manajemen Stres (Pengelolaan Tuntutan)</b>					
32.	Saya nyaman dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan tim atau pelatih di perguruan pencak silat.				
33.	Saya cenderung menghargai pendapat dan pandangan orang lain saat berdiskusi atau rapat di perguruan pencak silat.				
34.	Saya mampu mendengarkan dengan penuh perhatian saat berinteraksi dengan rekan tim atau pelatih di perguruan pencak silat.				
35.	Saya memiliki keterampilan memberi kanumpun balik secara konstruktif dan menghormati di perguruan pencak silat.				
36.	Saya berupaya untuk menjaga hubungan yang baik dengan pihak lain setelah menyelesaikankonflik.				
37.	Saya menjaga keseimbangan nutrisi dalam setiap makanan yang saya konsumsi.				
38.	Saya memiliki tujuan jangka panjang yang jelas dalam pencak silat.				
39.	Saya berusaha untuk memahami perasaan danpandangan rekan setim saya.				
40.	Saya menghargai kontribusi dan ide dari anggota tim lain.				
41.	Saya bisa belajar dari kekalahan atau kegagalan dalam pencak silat.				
<b>E. Faktor Manajemen Stres (Relaksasi dan Mindfulness)</b>					
42.	Saya menjaga emosi dan tetap tenang menghadapi konflik di perguruan pencak silat.				
43.	Saya mengubah emosi negatif menjadi positif untuk meningkatkan performa di perguruan pencak silat.				

44.	Saya memiliki keterampilan mengatur dan mengendalikan emosi saya saat menghadap situasi yang menantang di perguruan pencak silat.					
45.	Saya memiliki pemahaman baik tentang macam emosi yang muncul saat berlatih atau bertanding di perguruan pencak silat.					
46.	Saya memotivasi diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau kegagalan di perguruan pencak silat.					
47.	Saya merasa memiliki pemahaman baik tentang kekuatan sebagai seorang atlet pencak silat.					
48.	Kenangan berharga dari pengalaman berlatih dan bertanding memberikan dampak positif bagi perkembangan sebagai atlet.					
49.	Saya puas dengan pengalaman berlatih dan bertanding saya dalam pencak silat.					
50.	Saya dihargai dan diperhatikan oleh rekan satu tim dan pelatih dalam pencak silat.					
51.	Saya sulit konsentrasi saat menjelang latihan atau pertandingan.					
52.	Latihan fisik di pencak silat meningkatkan kekuatan mental saya.					
53.	Saya mampu menguraikan situasi yang memicu reaksi emosional saya.					
54.	Saya menggunakan visualisasi positif untuk mempersiapkan diri sebelum latihan atau pertandingan.					



## Lampiran 11. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></p>
<hr/>	
Nomor : B/1028/UN34.16/PT.01.04/2024	11 Juni 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	Ketua IPSI Kota Yogyakarta Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Defi Ratna Sari
NIM	: 20602241003
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Faktor-Faktor Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Pencak Silat IPSI kota Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 12 - 17 Juni 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
<div style="text-align: center;"> Dekan,</div>	
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	
NIP 19830626 200812 1 002	
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

### Lampiran 12. Data Atlet

No.	Nama	Usia	BB	TB	Lama Mengikuti Latihan (tahun)	Jumlah Mengikuti Pertandingan
1	Keyza Aqila Fadhiilah	13	45	143	6	10
2	Annisa Nur Sabrina	17	43	161	8	12
3	Brvneo Fikri C	15	60	170	1	5
4	Regan Rafip P L	15	59	167	3	4
5	Garneta El Zaihra	14	43	151	5	10
6	Haris Aryo N	17	56	168	7	11
7	Deas Rizki Fadilah	14	64	164	1	4
8	Bhadrika Akbar G W	12	27	137	9	5
9	Khayla Almira Marita	11	34	148	2	12
10	Valentina Jodi Febriana P	14	36	146	5	7
11	Laismi'raj	13	58	164	8	9
12	M Asad Arya Permadi	16	64	170	7	10
13	Hendrawan Adiyatma	16	76	180	6	3
14	Hagia Sophia	10	29	140	1	0
15	Berma Swastra	26	68	170	14	19
16	Azkie Nazhimaturrahmah	16	49	151	10	25
17	Juwita Wahyu Zahra S	17	65	164	7	9
18	Rahudyan Dewandra Putra	17	60	176	9	19
19	Rafa Arifio Rizqullah	15	47	170	6	3
20	Disky Raditya Nugraha	16	87	173	2	5
21	Syekhan Ali Azzahra	13	40	150	4	5
22	Davin Raihan Hafidz	16	47	165	8	10
23	Linda	22	45	153	10	45
24	Muhammad Maulana Ilyas	20	70	174	6	18
25	Salman Al Farisi K	20	65	165	5	7
26	Rizky Febrian	21	65	171	7	10
27	Nur Ery Syahrizal M	18	49	162	5	15
28	Nurhanyfah	14	46	150	1	2
29	Novi hariyanti	12	40	140	1	1
30	Findi Liana Herpandi	20	52	156	8	15

### Lampiran 13. Hasil Data Penelitian

No.	Nama	Skor Nilai Per I																											
		1										2										3							
		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
1	Keyza Aqila Fadhiilah	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5
2	Annisa Nur Sabrina	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
3	Brvneo Fikri C	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4
4	Regan Rafip P L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Garneta El Zaihra	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4
6	Haris Aryo N	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
7	Deas Rizki Fadilah	4	5	4	3	1	4	5	3	3	4	5	4	5	4	2	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	3	5	3
8	Bhadrika Akbar Ganendra Wistara	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3
9	Khayla Almira Marita	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	5
10	Valentina Jodi Febriana Putri	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Laismi'raj	3	5	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4
12	M Asad Arya Permadi	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	4
13	Hendrawan Adiyatma	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
14	Hagia Sophia	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	4
15	Berma Swastra	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	Azkia Nazhimaturrahmah	4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5
17	Juwita Wahyu Zahra Saputri	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
18	Rahudyan Dewandra Putra	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4
19	Rafa Arifio Rizqullah	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5
20	Disky Raditya Nugraha	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4
21	Syekhan Ali Azzahra	5	4	4	4	5	5	5	1	3	3	5	4	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
22	Davin Raihan Hafidz	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	5	5	4	4	4	4
23	Linda	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	Muhammad Maulana Ilyas	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	Salman Al Farisi Khairullah	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3
26	Rizky Febrian	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	4	4	4
27	Nur Ery Syahrizal M	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4
28	Nurhanyfah	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	2	4	4	5	3	4	4	4	4
29	Novi hariyanti	4	4	1	5	1	2	3	4	5	2	2	2	1	1	1	3	4	5	1	5	1	1	4	1	5	1	3	1
30	Findi Liana Herpandi	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5

tem																											
			4											5													
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	Σ	
5	1	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	246		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	262		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	22		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	230		
4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	4	4	4	3	4	220		
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	226		
3	3	3	3	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	219	
3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	5	237	
5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	232	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	2	5	5	5	232	
4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	2	5	4	4	241	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	235	
3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	256	
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	257	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	265	
4	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	4	5	5	3	244	
4	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	2	5	4	5	247	
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	227	
5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	252	
5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	4	244	
4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	3	2	5	5	5	222	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	217	
5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	256	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	270	
4	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	247	
5	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	228	
4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	236	
5	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	211	
5	2	4	1	5	3	5	1	1	3	5	1	3	1	4	5	1	3	1	4	4	2	5	1	4	3	150	
5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	4	1	5	4	5	245	

**Lampiran 14. Hasil Data Kasar Faktor - Faktor Manajemen Stres**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>	<b>Faktor 4</b>	<b>Faktor 5</b>	<b>Jumlah Total</b>
1	Keyza Aqila Fadhiilah	49	42	49	47	59	<b>246</b>
2	Annisa Nur Sabrina	48	48	54	50	62	<b>262</b>
3	Brvneo Fikri C	43	39	46	42	51	<b>221</b>
4	Regan Rafip P L	50	45	44	40	51	<b>230</b>
5	Garneta El Zaihra	42	45	40	40	53	<b>220</b>
6	Haris Aryo N	41	43	46	40	56	<b>226</b>
7	Deas Rizki Fadilah	36	41	44	43	55	<b>219</b>
8	Bhadrika Akbar G W	43	45	44	46	59	<b>237</b>
9	Khayla Almira Marita	44	44	44	43	57	<b>232</b>
10	Valentina Jodi F P	44	47	44	41	56	<b>232</b>
11	Laismi'raj	42	48	50	44	57	<b>241</b>
12	M Asad Arya Permadi	48	46	49	40	52	<b>235</b>
13	Hendrawan Adiyatma	49	47	49	49	62	<b>256</b>
14	Hagia Sophia	49	48	50	49	61	<b>257</b>
15	Berma Swastra	50	50	55	50	60	<b>265</b>
16	Azkia N	46	50	45	47	56	<b>244</b>
17	Juwita Wahyu Z S	47	48	51	44	57	<b>247</b>
18	Rahudyan D P	39	45	42	41	60	<b>227</b>
19	Rafa Arifio Rizqullah	46	46	52	47	61	<b>252</b>
20	Disky Raditya N	48	43	49	46	58	<b>244</b>
21	Syekhan Ali Azzahra	39	41	45	43	54	<b>222</b>
22	Davin Raihan Hafidz	41	37	47	40	52	<b>217</b>
23	Linda	50	48	55	45	58	<b>256</b>
24	Muh Maulana I	50	50	55	50	65	<b>270</b>
25	Salman Al Farisi K	47	45	49	46	60	<b>247</b>
26	Rizky Febrian	48	45	46	42	47	<b>228</b>
27	Nur Ery Syahrizal M	42	47	49	44	54	<b>236</b>
28	Nurhanyfah	40	38	45	37	51	<b>211</b>
29	Novi hariyanti	31	25	28	28	38	<b>150</b>
30	Findi Liana Herpandi	46	47	51	47	54	<b>245</b>

**Lampiran 15. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Meluangkan Waktu**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	31	1	Sangat Kurang
2	Deas Rizki Fadilah	36	1	
3	Rahudyan D P	39	2	Kurang
4	Syekhan Ali Azzahra	39		
5	Nurhanyfah	40	1	
6	Davin Raihan Hafidz	41	2	
7	Haris Aryo N	41		
8	Nur Ery Syahrizal M	42	3	
9	Garneta El Zaihra	42		
10	Laismi'raj	42		
11	Brvneo Fikri C	43	2	Cukup
12	Bhadrika Akbar G W	43		
13	Valentina Jodi F P	44	2	
14	Khayla Almira Marita	44		
15	Azkia N	46	3	
16	Findi Liana Herpandi	46		
17	Rafa Arifio Rizqullah	46		
18	Juwita Wahyu Z S	47	2	Baik
19	Salman Al Farisi K	47		
20	Disky Raditya N	48	4	
21	Rizky Febrian	48		
22	M Asad Arya Permadi	48		
23	Annisa Nur Sabrina	48		
24	Keyza Aqila Fadhiilah	49	3	
25	Hendrawan Adiyatma	49		
26	Hagia Sophia	49		
27	Regan Rafip P L	50	4	
28	Berma Swastra	50		
29	Linda	50		
30	Muh Maulana I	50		

**Lampiran 16. Hasil Nilai Data frekuensi Faktor Dukungan Sosial**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	25	1	Sanagt Kurang
2	Davin Raihan Hafidz	37	1	Kurang
3	Nurhanyfah	38	1	
4	Brvneo Fikri C	39	1	
5	Deas Rizki Fadilah	41	2	Cukup
6	Syekhan Ali Azzahra	41		
7	Keyza Aqila Fadhiilah	42	1	
8	Haris Aryo N	43	2	
9	Disky Raditya N	43		
10	Khayla Almira Marita	44	1	
11	Regan Rafip P L	45	6	
12	Garneta El Zaihra	45		
13	Bhadrika Akbar G W	45		
14	Rahudyan D P	45		
15	Salman Al Farisi K	45		
16	Rizky Febrian	45		
17	M Asad Arya Permadi	46	2	Baik
18	Rafa Arifio Rizqullah	46		
19	Hendrawan Adiyatma	47	4	
20	Valentina Jodi F P	47		
21	Nur Ery Syahrizal M	47		
22	Findi Liana Herpandi	47		
23	Laismi'raj	48	5	
24	Annisa Nur Sabrina	48		
25	Hagia Sophia	48		
26	Juwita Wahyu Z S	48		
27	Linda	48		
28	Berma Swastra	50	3	
29	Azkia N	50		
30	Muh Maulana I	50		

**Lampiran 17. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Pola Pikir Positif**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	28	1	Sangat Kurang
2	Garneta El Zaihra	40	1	Kurang
3	Rahudyan D P	42	1	
4	Nurhanyfah	45	3	
5	Azkia N	45		
6	Syekhan Ali Azzahra	45		
7	Regan Rafip P L	44	5	
8	Deas Rizki Fadilah	44		
9	Bhadrika Akbar G W	44		
10	Khayla Almira Marita	44		
11	Valentina Jodi F P	44		
12	Haris Aryo N	46	3	Cukup
13	Brvneo Fikri C	46		
14	Rizky Febrian	46		
15	Davin Raihan Hafidz	47	1	
16	M Asad Arya Permadi	49	6	
17	Hendrawan Adiyatma	49		
18	Disky Raditya N	49		
19	Keyza Aqila Fadhiilah	49		
20	Salman Al Farisi K	49		
21	Nur Ery Syahrizal M	49		
22	Laismi'raj	50	2	Baik
23	Hagia Sophia	50		
24	Juwita Wahyu Z S	51	2	
25	Findi Liana Herpandi	51		
26	Rafa Arifio Rizqullah	52	1	
27	Annisa Nur Sabrina	54	1	Sangat Baik
28	Berma Swastra	55	3	
29	Linda	55		
30	Muh Maulana I	55		



**Lampiran 18. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Penelolan Tuntutan**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	28	1	Sangat Kurang
2	Nurhanyfah	37	1	Kurang
3	Regan Rafip P L	40	5	
4	Garneta El Zaihra	40		
5	Haris Aryo N	40		
6	Davin Raihan Hafidz	40		
7	M Asad Arya Permadi	40		
8	Rahudyan D P	41	2	Cukup
9	Valentina Jodi F P	41		
10	Rizky Febrian	42	2	
11	Brvneo Fikri C	42		
12	Deas Rizki Fadilah	43	3	
13	Syekhan Ali Azzahra	43		
14	Khayla Almira Marita	43		
15	Laismi'raj	44	3	
16	Juwita Wahyu Z S	44		
17	Nur Ery Syahrizal M	44		
18	Linda	45	1	
19	Salman Al Farisi K	46	3	Baik
20	Disky Raditya N	46		
21	Bhadrika Akbar G W	46		
22	Azkia N	47	4	
23	Keyza Aqila Fadhiilah	47		
24	Rafa Arifio Rizqullah	47		
25	Findi Liana Herpandi	47		
26	Hendrawan Adiyatma	49	2	
27	Hagia Sophia	49		
28	Annisa Nur Sabrina	50	3	Sangat Baik
29	Berma Swastra	50		
30	Muh Maulana I	50		

**Lampiran 19. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor Relaksasi/ Mindflunes**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	38	1	Sangat Kurang
2	Rizky Febrian	47	1	
3	Nurhanyfah	51	3	Kurang
4	Brvneo Fikri C	51		
5	Regan Rafip P L	51		
6	M Asad Arya Permadi	52	2	
7	Davin Raihan Hafidz	52		
8	Garneta El Zaihra	53	1	Cukup
9	Syekhan Ali Azzahra	54	3	
10	Nur Ery Syahrizal M	54		
11	Findi Liana Herpandi	54		
12	Deas Rizki Fadilah	55	1	
13	Haris Aryo N	56	3	
14	Valentina Jodi F P	56		
15	Azkia N	56		
16	Khayla Almira Marita	57	3	
17	Laismi'raj	57		
18	Juwita Wahyu Z S	57		
19	Disky Raditya N	58	2	Baik
20	Linda	58		
21	Bhadrika Akbar G W	59	2	
22	Keyza Aqila Fadhiilah	59		
23	Berma Swastra	60	3	
24	Rahudyan D P	60		
25	Salman Al Farisi K	60		
26	Hagia Sophia	61	2	
27	Rafa Arifio Rizqullah	61		
28	Hendrawan Adiyatma	62	3	Sangat Baik
29	Annisa Nur Sabrina	62		
30	Muh Maulana I	65		

**Lampiran 20. Hasil Nilai Data Frekuensi Faktor-Faktor Manajemen Stres**

No.	Nama	Hasil Nilai	Frekuensi	Kategori
1	Novi hariyanti	150	1	Sanagt Kurang
2	Nurhanyfah	211	1	Kurang
3	Davin Raihan Hafidz	217	1	
4	Deas Rizki Fadilah	219	1	
5	Garneta El Zaihra	220	1	
6	Brvneo Fikri C	221	1	
7	Syekhan Ali Azzahra	222	1	
8	Haris Aryo N	226	1	
9	Rahudyan D P	227	1	
10	Rizky Febrian	228	1	
11	Regan Rafip P L	230	1	
12	Khayla Almira Marita	232	2	
13	Valentina Jodi F P	232		
14	M Asad Arya Permadi	235	1	
15	Nur Ery Syahrizal M	236	1	
16	Bhadrika Akbar G W	237	1	
17	Laismi'raj	241	1	
18	Azkia N	244	2	
19	Disky Raditya N	244		
20	Findi Liana Herpandi	245	1	
21	Keyza Aqila Fadhiilah	246	1	
22	Juwita Wahyu Z S	247	2	Baik
23	Salman Al Farisi K	247		
24	Rafa Arifio Rizqullah	252	1	
25	Linda	256	2	
26	Hendrawan Adiyatma	256		
27	Hagia Sophia	257	1	
28	Annisa Nur Sabrina	262	1	
29	Berma Swastra	265	1	
30	Muh Maulana I	270	1	Sanagt Baik

## Lampiran 21. Hasil Analisis Faktor dari Faktor -Faktor Manajemen Stres

### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.851
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	124.575
	df	10
	Sig.	.000

### Anti-image Matrices

		Meluangkan waktu	Dukungan sosial	Pola Pikir Positif	Pengelolaan Tuntutan	Relaksasi / Mindflunes
Anti-image	Meluangkan waktu	.330	-.109	-.109	-.053	.073
Covariance	Dukungan sosial	-.109	.294	-.027	-.035	-.064
	Pola Pikir Positif	-.109	-.027	.255	-.064	-.025
	Pengelolaan Tuntutan	-.053	-.035	-.064	.152	-.116
	Relaksasi/Mindflunes	.073	-.064	-.025	-.116	.232
Anti-image	Meluangkan waktu	.834 <sup>a</sup>	-.349	-.376	-.237	.265
Correlation	Dukungan sosial	-.349	.912 <sup>a</sup>	-.097	-.166	-.247
	Pola Pikir Positif	-.376	-.097	.898 <sup>a</sup>	-.325	-.103
	Pengelolaan Tuntutan	-.237	-.166	-.325	.818 <sup>a</sup>	-.620
	Relaksasi/Mindflunes	.265	-.247	-.103	-.620	.802 <sup>a</sup>

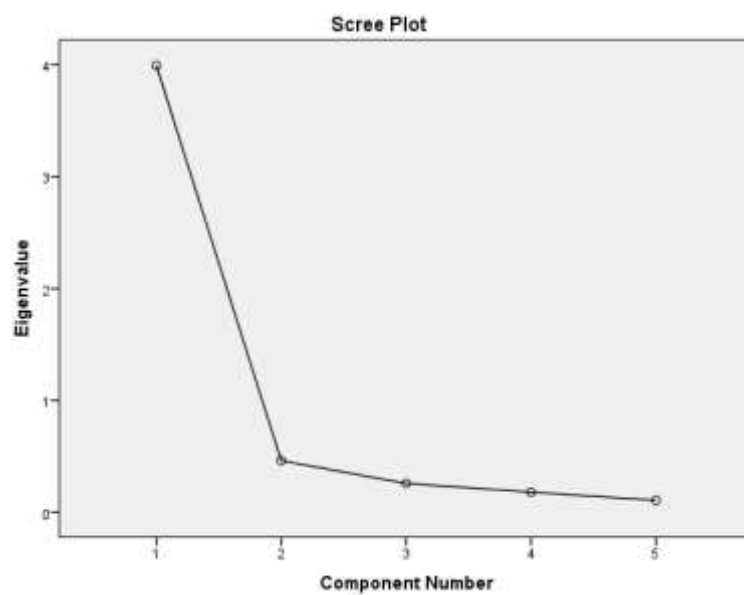
### Communalities

	Initial	Extraction
Meluangkan waktu	1.000	.712
Dukungan sosial	1.000	.806
Pola Pikir Positif	1.000	.827

Pengelolaan Tuntutan	1.000	.889
Relaksasi/Mindflunes	1.000	.761

### Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3.995	79.900	79.900	3.995	79.900	79.900
2	.461	9.220	89.121			
3	.258	5.153	94.273			
4	.180	3.598	97.871			
5	.106	2.129	100.000			



### Component Matrix<sup>a</sup>

	Component
	1
Meluangkan waktu	.844
Dukungan sosial	.898
Pola Pikir Positif	.909
Pengelolaan Tuntutan	.943
Relaksasi/Mindflunes	.872

### Component Score Coefficient

#### Matrix

	Component
	1
Meluangkan waktu	.211
Dukungan sosial	.225
Pola Pikir Positif	.228
Pengelolaan Tuntutan	.236
Relaksasi/Mindflunes	.218

### Component Score

#### Covariance Matrix

Component	1
1	1.000

No.	Nama	F1	F2	F3	F4	F5	Fac1_1
1	Keyza Aqila Fadhiilah	49	42	49	47	59	.46262
2	Annisa Nur Sabrina	48	48	54	50	62	117.594
3	Brvneo Fikri C	43	39	46	42	51	-.65603
4	Regan Rafip P L	50	45	44	40	51	-.25748
5	Garneta El Zaihra	42	45	40	40	53	-.70656
6	Haris Aryo N	41	43	46	40	56	-.46305
7	Deas Rizki Fadilah	36	41	44	43	55	-.75167
8	Bhadrika Akbar Ganendra Wistara	43	45	44	46	59	.06254
9	Khayla Almira Marita	44	44	44	43	57	-.17291
10	Valentina Jodi Febriana Putri	44	47	44	41	56	-.18175
11	Laismi'raj	42	48	50	44	57	.22201
12	M Asad Arya Permadi	48	46	49	40	52	-.04951
13	Hendrawan Adiyatma	49	47	49	49	62	.91287
14	Hagia Sophia	49	48	50	49	61	.95897
15	Berma Swastra	50	50	55	50	60	131.609
16	Azkia Nazhimaturrahmah	46	50	45	47	56	.39238
17	Juwita Wahyu Zahra Saputri	47	48	51	44	57	.49053
18	Rahudyan Dewandra Putra	39	45	42	41	60	-.41754
19	Rafa Arifio Rizqullah	46	46	52	47	61	.71630
20	Disky Raditya Nugraha	48	43	49	46	58	.36994
21	Syekhan Ali Azzahra	39	41	45	43	54	-.61480

22	Davin Raihan Hafidz	41	37	47	40	52	-.85471
23	Linda	50	48	55	45	58	.88835
24	Muhammad Maulana Ilyas	50	50	55	50	65	152.225
25	Salman Al Farisi Khairullah	47	45	49	46	60	.49692
26	Rizky Febrian	48	45	46	42	47	-.32570
27	Nur Ery Syahrizal M	42	47	49	44	54	.01099
28	Nurhanyfah	40	38	45	37	51	-113.454
29	Novi hariyanti	31	25	28	28	38	-384.254
30	Findi Liana Herpandi	46	47	51	47	54	.43008

## Lampiran 22. Hasil Dokumentasi Penelitian





