

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN
DAN STRES ATLET ELIT INDONESIA PADA MASA
TRANSISI PANDEMIK COVID-19**



Almira Pohaci

1801617144

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Just keep swimming, just keep swimming, just keep swimming swimming
swimming” - Dory*

Skripsi ini sebuah bentuk hadiah kecil dari saya untuk kedua orangtua dan saudara-saudari saya yang selalu mendukung setiap langkah kecil kehidupan saya. Tidak lupa, saya persembahkan untuk diri saya sendiri atas perjuangan yang telah dilalui ini.

Almira Pohaci

ALMIRA POHACI

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES
ATLET ELIT INDONESIA SELAMA MASA TRANSISI PANDEMIK**

COVID-19

SKRIPSI

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia pada masa transisi pandemik Covid-19. Sampel terdiri dari 107 atlet elit yang berasal dari 35 cabang olahraga. Metode penelitian ini menggunakan studi kuantitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan instrumen *Depression, Anxiety and Stress Scale 42* (DASS) yang disebar melalui sosial media. Perhitungannya menggunakan instrumen SPSS 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet berada pada tingkat depresi normal 90 orang (81,4%) tingkat kecemasan normal 57 orang (53.3%), dan tingkat stres normal 79 orang (73.8%).

Kata kunci: Depresi, kecemasan, stres, atlet elit Indonesia, masa transisi pandemik Covid-19

ALMIRA POHACI

**A DESCRIPTION STUDY OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS
LEVELS OF INDONESIAN ELITE ATHLETE DURING PANDEMIC
TRANSITION COVID-19**

SKRIPSI

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

ABSTRACT

The goal of this study was to see how depressed, anxious, and stressed Indonesian professional athletes were throughout the Covid-19 pandemic's changeover period. A total of 107 elite athletes from 35 sports were included in the study. This study employs a descriptive quantitative approach with a purposive sampling technique. Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS) instrument was used to collect data, and it was communicated via social media. The SPSS 26 instrument is used in the calculation. According to the findings, athletes have a normal degree of depression in 90 people (81,4%) normal, anxiety in 57 people (53.3 %), and normal stress in 79 people (73.8 %).

Keywords: Depression, anxiety, stress, Indonesian elite athletes, the transition period of the Covid-19 pandemic.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Atlet Elit Indonesia pada Masa Transisi Pandemik Covid-19”

Nama Mahasiswa	:	Almira Pohaci
Nomor Registrasi	:	1801617144
Jurusan/Program Studi	:	Psikologi
Tanggal Ujian	:	11 Februari 2022

Pembimbing I

Mauna, M.Psi.
NIP.198410142015042001

Pembimbing II

Fitri Lestari Issom, M.Si.
NIP. 198005212008012008

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 feb 22
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 feb 22
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		22 Februari 2022
Vinna Ramadhany, M.Psi (Anggota)		22 Februari 2022

Catatan:

*Dekan FPPSi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Almira Pohaci
NIM : 1801617144
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul
**“Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Atlet Elit Indonesia pada Masa
Transisi Pandemik Covid-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2021 sampai dengan bulan Februari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 4 Maret.....2022

Yang Membuat Pernyataan



(Almira Pohaci)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Almira Pohaci.....
NIM : 1801617144.....
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:
Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Atlet Elit Indonesia pada Masa Transisi Pandemik Covid-19.

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta.....
Pada tanggal : 4 Maret 2022
Yang menyatakan



(Almira Pohaci.....)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Almira Pohaci
NIM : 1801617144
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : almihaci@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Lebih makan dan Stres
Atlet Elit Indonesia pada Masa Transisi Pandemik
Covid - 19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 4 Maret 2022

Penulis

(Almira Pohaci)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan pada Allah SWT, atas berkat dan kuasa-Nya peneliti dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Atlet Elit Indonesia Selama Masa Transisi Pandemik Covid-19” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam penyusunan laporan ini, peneliti mampu berbagi hambatan dan kesulitan serta bersyukur berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Secara khusus peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani, PhD. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M. Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M. Psi. selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa memberikan memotivasi, memberikan ilmu, membimbing, mengarahkan, memberikan dukungan, dan meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Fitri Lestari Issom, M. Psi. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti.

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh atlet PELATDA dan PELATNAS yang terlibat dalam penelitian, tanpa para atlet elit ini skripsi ini tidak akan terselesaikan.
10. Kepada kedua orangtua peneliti yang telah merawat dan mengasuh dengan penuh kasih sayang, serta memberikan pelajaran dan mendukung dalam kehidupan peneliti.
11. Kepada Adekku Gesang Khalis Imaduddin, Dewi Suryaningsih dan Suciyan Siwulandari yang telah memberikan peneliti sebuah kehangatan dari hangatnya keluarga.
12. Kepada Syauqi Fahri Ramdhani yang telah mendukung dan menemani peneliti baik secara finansial, moral dan emosional selama setahun kebelakang dan seterusnya.
13. Kepada kak Elsha Cahyani Fadli yang telah membantu peneliti *brainstorming* dan secara tidak langsung menjadi figur kakak bagi peneliti.
14. Kepada Garuda Indonesia Sustio yang telah menjadi teman serta sahabat yang sangat luar biasa unik dan selalu membantu peneliti dalam hal hitung-menghitung.
15. Kepada Reyhan Widhi, Discord Ruang Belajar dan seluruh Staff Osis Ruang Belajar yang telah menjadi tempat yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
16. Kepada Lisana, Lukman, Aqila dan Precosiaku tersayang, yang telah mensupport peneliti menjadi orang yang lebih baik.
17. Kepada Sehat Jiwa yang sudah menjadi tempat yang luar biasa bagi peneliti untuk mengembangkan pengetahuan baik terkait psikologi dan yang lainnya.
18. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penelitian skripsi ini.

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi kelanjutan pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi olahraga. Oleh karena itu, peneliti menerima adanya kritik dan saran yang membangun agar kedepannya penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan dikembangkan terus dalam bentuk lainnya.

Jakarta, 25 Januari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis	6
1.6.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Depresi.....	7
2.1.1. Definisi depresi	7
2.1.2. Aspek-aspek depresi.....	8
2.1.3. Gejala-gejala depresi.....	9
2.1.4. Faktor yang memengaruhi depresi	11
2.2. Kecemasan.....	13
2.2.1. Definisi kecemasan	13
2.2.2. Aspek-aspek kecemasan.....	14
2.2.3. Gejala-gejala kecemasan.....	15
2.2.4. Faktor yang memengaruhi kecemasan	16
2.3. Stres	18
2.3.1. Definisi stres	18
2.3.2. Aspek-aspek stres.....	19
2.3.3. Gejala-gejala stres	20
2.3.4. Faktor yang memengaruhi stres	21

2.4. Atlet Elit	22
2.4.1. Definisi atlet elit.....	22
2.4.2. Kriteria dan pengelompokan atlet elit	22
2.5. Faktor yang berkontribusi keberhasilan atlet	24
2.6. Studi Deskriptif Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Atlet Elit Indonesia pada Masa Transisi Pandemik Covid-19	26
2.7. Kerangka Konseptual	27
2.8. Penelitian yang Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Tipe Penelitian.....	32
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	32
3.2.1. Identifikasi variabel penelitian.....	32
3.2.2. Definisi konseptual variabel.....	32
3.2.3. Definisi operasional variabel	33
3.3. Populasi dan Sampel	34
3.3.1. Populasi.....	34
3.3.2. Sampel.....	34
3.4. Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1. Pembuatan instrumen.....	36
3.4.2. Tujuan pembuatan instrumen.....	36
3.4.3. Teori dari instrumen.....	37
3.4.4. Validitas dan reliabilitas instrumen.....	38
3.5. Analisis Data	39
3.5.1. Analisis deskriptif	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	41
4.1.1. Gambaran responden tim dan keikutsertaan dalam SEA Games dan ASIAN Games 2022	42
4.1.2. Gambaran responden berdasarkan cabang olahraga	42
4.1.3. Gambaran responden berdasarkan tempat tinggal	43
4.1.4. Gambaran responden berdasarkan pendapatan dan pengeluaran....	44
4.1.5. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, pasangan, umur, kelompok sosial dan daerah asal.....	46
4.1.6. Gambaran responden berdasarkan penurunan pendapatan dan kenaikan pengeluaran	47

4.2. Prosedur Penelitian	48
4.2.1. Persiapan penelitian	48
4.2.2. Pelaksanaan penelitian	49
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1. Data deskriptif depresi	50
4.3.2. Data deskriptif kecemasan	52
4.3.3. Data deskriptif stres.....	53
4.3.4. Tabulasi silang	55
4.4. Pembahasan	65
4.5. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	67
5.1. Kesimpulan.....	67
5.2. Implikasi	67
5.3. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
Lampiran	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Faktor-faktor yang Berkontribusi Keberhasilan Atlet	25
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen DASS 42	37
Tabel 3. 2 Skoring Skala	38
Tabel 3. 3 Tingkatan Depresi, Kecemasan dan Stres Lovibond (1995).....	38
Table 4. 1 Data Responden Tim dan Tim SEA Games dan ASIAN Games 2022	42
Table 4. 2 Data Responden Berdasarkan Cabang Olahraga	43
Table 4. 3 Data Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	43
Table 4. 4 Data Responden Berdasarkan Pendapatan dan Pengeluaran	45
Table 4. 5 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pasangan, Umur, Kelompok Sosial dan Daerah Asal	46
Table 4. 6 Data Responden Berdasarkan Penurunan Pendapatan dan Kenaikan Pengeluaran	48
Table 4. 7 Data Deskriptif Depresi	51
Table 4. 8 Kategorisasi Skor Tingkat Depresi	51
Table 4. 9 Data Deskriptif Kecemasan	52
Table 4. 10 Kategorisasi Skor Tingkat Kecemasan	53
Table 4. 11 Data Deskriptif Stres	54
Table 4. 12 Kategorisasi Skor Tingkat Stres.....	54
Table 4. 13 Tabulasi Silang Depresi	55
Table 4. 14 Tabulasi Silang Depresi	56
Table 4. 15 Tabulasi Silang Kecemasan	58
Table 4. 16 Tabulasi Silang Kecemasan	59
Table 4. 17 Tabulasi Silang Stres.....	61
Table 4. 18 Tabulasi Silang Stres.....	62
Table 4. 19 Tabulasi Silang Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal 44