

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES: *EUSTRESS* DAN *DISTRESS* PADA
ATLET REMAJA ANTAR RUMPUN CABANG OLAHRAGA BELADIRI,
PERMAINAN, DAN TERUKUR DI PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA**

PELAJAR X



Dwi Jayanti

1801620034

SKRIPSI

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES: *EUSTRESS* DAN *DISTRESS* PADA
ATLET REMAJA ANTAR RUMPUN CABANG OLAHRAGA BELADIRI,
PERMAINAN, DAN TERUKUR DI PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA**

PELAJAR X



*Mencerdaskan dan
Memantabatkan Bangsa*

Dwi Jayanti

1801620034

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

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

“PERBANDINGAN TINGKAT STRES: *EUSTRESS* DAN *DISTRESS* PADA ATLET
REMAJA ANTAR RUMPUN CABANG OLAHRAGA BELADIRI, PERMAINAN, DAN
TERUKUR DI PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR X”

Nama Mahasiswa : Dwi Jayanti
NIM : 1801620034
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog
NIP.198703242024212001

Pembimbing II

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004222020122012

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggung Jawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		30/7 - 2024
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., (Ketua Penguji)***		25.07.2024
Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		2 Agustus 2024
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		24 Juli 2024

Catatan:

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
- *** Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Dwi Jayanti

NIM : 1801620034

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Perbandingan Tingkat Stres: *Eustress* dan *Distress* pada Atlet Remaja antar Rumpun Cabang Olahraga Beladiri, Permainan, dan Terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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, 3 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Dwi Jayanti)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Dwi Jayanti
NIM : 1801620034
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : dwijayanti1230@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Perbandingan Tingkat Stres: *Eustress* dan *Distress* pada Atlet Remaja antar Rumpun Cabang Olahraga Beladiri, Permainan, dan Terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 3 Agustus 2024



(Dwi Jayanti)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah:286)

“Its okay to not be okay, as long as you don't give up”

-Billie Eilish-

PERSEMBAHAN

Dengan banyak mengucap rasa syukur atas nikmat, karunia, rahmat Allah SWT. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu saya yang tidak pernah berhenti mendoakan saya, dan Almarhum ayah saya yang sudah tenang di Surga-Nya. Serta untuk dosen pembimbing, sahabat, kakak, dan teman-teman saya yang selalu mendukung, menhgibur, dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.

DWI JAYANTI

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES: *EUSTRESS* DAN *DISTRESS* PADA ATLET
REMAJA ANTAR RUMPUN CABANG OLAHRAGA DI PUSAT PELATIHAN
OLAHRAGA PELAJAR X**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres negatif (*distress*) dan stres positif (*eustress*) pada atlet remaja dari tiga rumpun cabang olahraga, yaitu rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian komparatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini merupakan atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang merupakan bagian dari tim/kelompok pada salah satu cabang olahraga dari rumpun cabang olahraga beladiri/permainan/terukur. Pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dengan total responden sebanyak 133 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Adolescent Distress-Eustress Scale* diadaptasi dari Branson *et al.* (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres negatif (*distress*) pada atlet remaja antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan dan terukur, dan stres positif (*eustress*) pada atlet remaja antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.

Kata Kunci: Stres, *Distress*, *Eustress*, Atlet Remaja.

DWI JAYANTI
COMPARISON OF STRESS LEVELS: EUSTRESS AND DISTRESS IN
ADOLESCENT ATHLETES AMONG THE GROUPS OF YOUTH AT THE
STUDENT SPORTS TRAINING CENTER X

Thesis

Jakarta: Psychology Departement

Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2024

ABSTRACT

This study aims to find out how the levels of negative stress (distress) and positive stress (eustress) in adolescent athletes from the three clusters of sports, namely cluster sports, games, and measured at the X Student Sports Training Center. This study is a quantitative study, with a type of comparative research descriptive. The population in this study is an athlete at the Student X Sports Training Center. The sample in this research is an Athlete who is part of a team/group on one of the sports branches of a cluster of skiing/playing/measured sports. Samples were taken using convenience sampling with a total of 133 respondents. The instrument used in this study is the Adolescent Distress-Eustress Scale adapted from Branson et al. (2019). The results of this study show that there is a difference in the level of negative stress (distress) in adolescent athletes between sports clusters, games and measured, and positive stress (eustress) among adolescent athletes between sports, games, and measures in the Student Sports Training Center X.

Keywords: *Stress, Distress, Eustress, Adolescent Athletes.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami sampaikan ata kehadiran Allah SWT yang banyak penulis ucapkan karena atas Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Perbandingan Tingkat Stres: *Eustress* dan *Distress* pada Atlet Remaja antar Rumpun Cabang Olahraga Beladiri, Permainan, dan Terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X. Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan, dukungan, bimbingan, serta kritik dan saran dari berbagai pihak dalam proses penyusunan skripsi ini. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi 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. Bapak Herdian Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan, bimbingan, arahan, serta motivasi yang Ibu berikan kepada saya dalam proses menyusun skripsi ini hingga selesai.
7. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II. Saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan,

bimbingan, arahan, serta motivasi yang Ibu berikan kepada saya dalam proses menyusun skripsi ini hingga selesai.

8. Segenap Dosen dan Staf Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah berbagi ilmu dan pengalaman serta membantu penulis selama masa perkuliahan.
9. Bapak Rusdiyanto selaku Kepala Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta.
10. Bapak Fauzan Achmad Hakim selaku Kepala *Sport Science* Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta.
11. Almarhum Ayah, yang dahulu memberikan dukungan moril maupun materil, sehingga penulis dapat berkuliah hingga menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar.
12. Ibu dan Kakak, serta keluarga besar penulis yang selalu senantiasa memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis sehingga dapat mampu bertahan pada tahap ini.
13. Kak Meify, Kak Sasha, Kak Ajeng, dan Bang Timo, selaku tim psikologi di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk peneliti dalam membantu proses pengumpulan data.
14. Segenap Pelatih dan Atlet dari rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur yang telah meluangkan waktu untuk dapat membantu pada proses skripsi ini.
15. Felta Chaniago, sebagai teman seperjuangan penulis dari selama masa sekolah dan latihan di PPOP, hingga kuliah, yang saat ini secara sama-sama dapat menyelesaikan skripsi ini.

16. Khansa Avissa Salsabila, sebagai teman dekat penulis yang selama ini selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
17. Dewi Bela, Pianisa, Nayla, Zalfa, Meydiana, Adiva, Nabila, dan Alda selaku teman seperjuangan penulis semasa perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
18. Caroline, Aranti, Gadis, Chika, Nova, Raysa, Pradiva, Widya dan teman-teman dekat lain dari Pencak Silat serta pelatih dari Tapak Suci Padepokan TMII yang sudah seperti saudara bagi penulis. Terima kasih atas doa dan dukungannya kepada penulis selama ini.
19. Rr. Claresta Taufan, sebagai idola yang memotivasi penulis sehingga saya selalu terhibur saat proses pengerjaan skripsi ini dan merasa semangat ketika melihat karya-karyanya yang selalu saya kagumi, sehingga skripsi ini dapat selesai.

Akhir kata, penulis berharap dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya untuk penulis sendiri, dan bagi khalayak umum untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Penulis

Dwi Jayanti

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1. Manfaat Teoritis	11
1.6.2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Definisi Stres	13
2.1.1. <i>Eustress</i>	16
2.1.2. <i>Distress</i>	17

2.2.	Manfaat Stres	19
2.2.1.	Manfaat <i>Eustress</i>	20
2.3.	Karakteristik Stres.....	23
2.3.1.	Karakteristik <i>Eustress</i>	24
2.3.2.	Karakteristik <i>Distress</i>	25
2.4.	Faktor-faktor Penyebab Stres.....	27
2.4.1.	Faktor-faktor Penyebab <i>Eustress</i>	28
2.4.2.	Faktor-faktor Penyebab <i>Distress</i>	29
2.5.	Dampak dan Pengaruh Stres	30
2.5.1.	Dampak dan Pengaruh dari <i>Distress</i>	30
2.5.2.	Dampak dan Pengaruh <i>Eustress</i>	33
2.6.	Atlet Remaja	34
2.6.1.	Atlet Remaja Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.....	35
2.7.	Hubungan <i>Eustress</i> dengan <i>Distress</i>	39
2.7.1.	Dampak <i>Distress</i> dan <i>Eustress</i>	42
2.7.2.	Pengelolaan <i>Distress</i> untuk Meningkatkan <i>Eustress</i>	44
2.8.	Kerangka Pemikiran.....	46
2.9.	Hipotesis.....	49
2.10.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	49
BAB III METODE PENELITIAN		51
3.1.	Tipe Penelitian.....	51
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	51
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	51
3.2.2.	Definisi Operasional.....	51
3.3.	Populasi dan Sampel.....	52
3.3.1.	Populasi.....	52

3.3.2. Sampel.....	52
3.4. Teknik Pengumpulan Data	53
3.4.1. Instrumen Penelitian.....	53
3.4.2. Uji Coba Instrumen	55
3.4.3. Uji Coba Instrumen	56
3.5. Analisis Data	59
3.5.1. Uji Statistik Deskriptif	59
3.5.2. Uji Normalitas	60
3.5.3. Uji Analisis Varian.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1. Gambaran Responden	61
4.1.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	61
4.1.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
4.1.3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Rumpun Cabang Olahraga. 62	
4.2. Prosedur Penelitian.....	66
4.2.1. Persiapan Penelitian	66
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	66
4.3. Hasil Analisis Data Deskriptif.....	67
4.3.1. Data Deskriptif <i>Distress</i>	67
4.3.2. Data Deskriptif <i>Eustress</i>	68
4.3.3. Kategorisasi <i>Distress</i>	69
4.3.4. Kategorisasi <i>Eustress</i>	70
4.3.5. Tabulasi Silang <i>Distress</i> dengan Rumpun Cabang Olahraga	71
4.3.6. Tabulasi Silang <i>Eustress</i> dengan Rumpun Cabang Olahraga.....	72
4.4. Uji Asumsi.....	73
4.4.1. Uji Normalitas.....	73
4.4.2. Uji Homogenitas	74

4.5. Uji Analisis Varian.....	75
4.5.1. Uji Post Hoc	76
4.6. Pembahasan	77
4.7. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1. Kesimpulan	86
5.2. Implikasi	87
5.3. Saran	87
5.3.1. Bagi Atlet	87
5.3.2. Bagi Pelatih/Lembaga	87
5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR GAMBAR

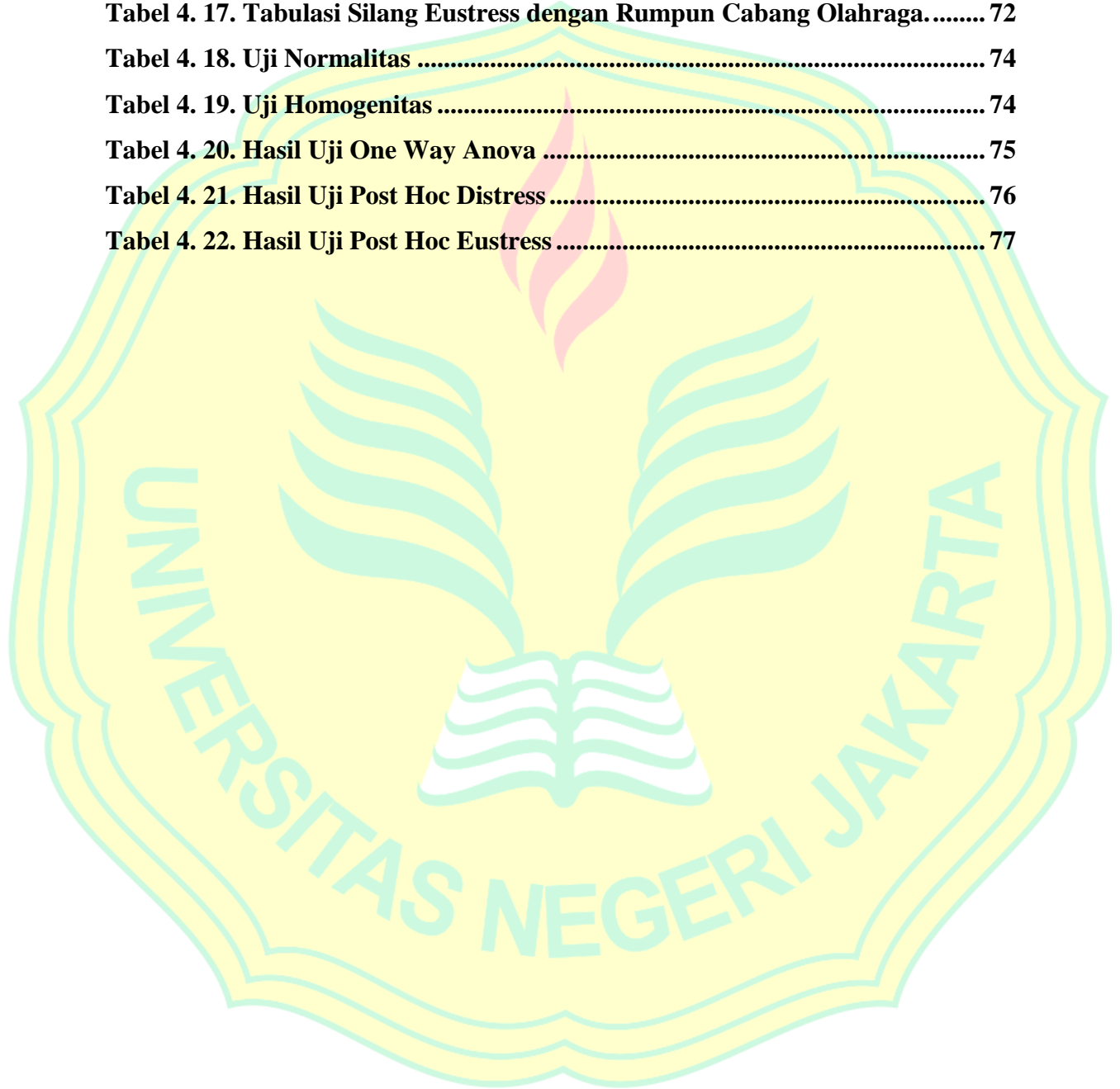
Tabel 2 1. Kurva Yerkes-Dodson, Sumber: Greenberg (2008; Gaol, 2016).....	41
Tabel 2 2. Kerangka Pemikiran.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1. Hasil Adaptasi Instrumen ADES	54
Tabel 3 2. Skala Likert pada Instrumen ADES	55
Tabel 3 3. Blueprint Instrumen ADES	55
Tabel 3 4. Kategori Koefisien Reliabilitas Guilford.....	56
Tabel 3 5. Hasil Uji Validitas Aitem Distress	57
Tabel 3 6. Hasil Reliabilitas Aitem Distress.....	57
Tabel 3 7. Hasil Diskriminasi Aitem Distress	57
Tabel 3 8. Hasil Uji Validitas Aitem Eustress	58
Tabel 3 9. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Eustress.....	58
Tabel 3 10. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Eustress	59
Tabel 4. 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 4. 2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4. 3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Rumpun Cabang Olahraga	62
Tabel 4. 4. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Beladiri Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4. 5. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Beladiri Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4. 6. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Permainan Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4. 7. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Permainan Berdasarkan Usia....	64
Tabel 4. 8. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Terukur Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 4. 9. Gambaran Atlet Rumpun Cabang Terukur Berdasarkan Usia	65
Tabel 4. 10. Hasil Data Deskriptif Distress	68
Tabel 4. 11. Hasil Data Deskriptif Eustress	68
Tabel 4. 12. Kategori Distress	69
Tabel 4. 13. Hasil Kategorisasi Distress	70

Tabel 4. 14. Kategori Eustress	70
Tabel 4. 15. Hasil Kategorisasi Eustress	71
Tabel 4. 16. Tabulasi Silang Distress dengan Rumpun Cabang Olahraga.....	71
Tabel 4. 17. Tabulasi Silang Eustress dengan Rumpun Cabang Olahraga.....	72
Tabel 4. 18. Uji Normalitas	74
Tabel 4. 19. Uji Homogenitas	74
Tabel 4. 20. Hasil Uji One Way Anova	75
Tabel 4. 21. Hasil Uji Post Hoc Distress	76
Tabel 4. 22. Hasil Uji Post Hoc Eustress	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 2. Penelitian	105
Lampiran 3. Analisis Data.....	118

