



**HUBUNGAN ANTARA INTIMASI PELATIH-ATLET
DENGAN TINGKAT STRES DITINJAU DARI
TIPE KEPERIBADIAN**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Novita Bektiningtyas

1511411151

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian” adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 24 Maret 2015



Novita Bektiningtyas

NIM. 1511411151

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh derajat Sarjana S1 Psikologi pada hari Selasa, 24 Maret 2015.

Panitia Ujian Skripsi:



Prof. Dr. Haryono, M.Psi.
NIP. 196202221986011001

Sekretaris

Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si.
NIP. 197905022008012018

Penguji I

Moh. Iqbal Mabrari, S.Psi., M.Si.
NIP. 197503092008011008

Penguji II

Andromeda, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198205312009122001

Penguji III/ Pembimbing

Anna Undarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 198205202006042002

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Motto

Kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu jangan sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu (QS. Al-Baqarah : 147)

Jika kamu memang berkualitas, tunjukkan dari perkataan dan sikap yang kamu berikan kepada orang lain (Daud Antonius)

Karena hasil tak akan pernah mengkhianati proses (Penulis)

Peruntukan

Skripsi ini penulis peruntukan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta

Kakak dan adik tersayang

Seluruh keluarga dan kerabat yang mengiringi

dengan doa disetiap langkah penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian”.

Penyusunan skripsi ini merupakan kewajiban penulis sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak hanya berupaya sendiri tetapi penulis memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhrudin, M. Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Drs. Edy Purwanto, M. Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Prof. Dr. Haryono, M. Psi., selaku Ketua Panitia Sidang Penguji Skripsi.
4. Moh. Iqbal Mabruhi, S. Psi., M. Si., selaku penguji I yang telah memberikan masukan serta kritik terhadap skripsi penulis.
5. Andromeda, S. Psi., M. Psi., selaku penguji II yang telah memberikan masukan serta kritik terhadap skripsi penulis.

6. Anna Undarwati, S. Psi., M. A., selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah memberikan bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rahmawati Prihastuty, S. Psi., M. Si., selaku Sekretaris sidang ujian skripsi.
8. Seluruh dosen Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama proses perkuliahan berlangsung.
9. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan doa kepada peneliti.
10. Kakak dan adik tersayang, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan dan doa kepada peneliti.
11. Sahabat-sahabat "*songongers*" Dhefi, Umay, Shabrina, Arum, dan teman-teman lainnya terimakasih atas persahabatan dan kebersamaannya.
12. Sahabat-sahabat Super Quantum terimakasih telah menjadi keluarga keduaku.
13. Teman-teman seperjuangan jurusan Psikologi angkatan 2011 Universitas Negeri Semarang.
14. KONI Kabupaten Pati dan KONI Kota Semarang.
15. Para responden serta semua pihak yang telah membantu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat menambah inspirasi dan motivasi para pembaca untuk mengembangkan ilmu yang telah dimiliki. Terima kasih.

Semarang, 24 Maret 2015

Penulis

ABSTRAK

Bektiningtyas, Novita. 2015. Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Anna Undarwati, S. Psi., M. A.

Kata Kunci : *intimasi pelatih-atlet, tipe kepribadian, tingkat stres*

Semakin menurunnya prestasi olahraga Indonesia diduga karena adanya stres yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan. Atlet dengan ketahanan mental rendah cenderung akan menganggap stresor dalam situasi pertandingan sebagai hal yang negatif dan mengancam. Intimasi pelatih-atlet dan tipe kepribadian diduga mempengaruhi tingkat stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian dilakukan di Jawa Tengah. Teknik sampling yang digunakan adalah *puposive sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala intimasi pelatih-atlet, skala tingkat stres, serta skala tipe kepribadian. Skala intimasi pelatih-atlet terdiri dari 11 aitem yang mempunyai koefisien validitas antara 0,571 sampai dengan 0,792 pada taraf signifikansi 1% dan koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Sedangkan skala tingkat stres terdiri dari 14 aitem yang mempunyai koefisien validitas antara 0,480 sampai dengan 0,714 pada taraf signifikansi 1% dan koefisien reliabilitas sebesar 0,851.

Metode analisis data yang digunakan adalah regresi uji nilai selisih mutlak. Penelitian ini menghasilkan nilai *adjusted R*² = 0,694 dengan *p* = 0,000 sehingga variabilitas tingkat stres dapat dijelaskan oleh variabel intimasi pelatih-atlet, tipe kepribadian, dan *moderating* secara simultan sebesar 69,4%. Sedangkan pada perhitungan korelasi *Pearson* menghasilkan nilai *adjusted R*² = 0,620 dengan *p* = 0,000. Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa nilai *adjusted R*² lebih besar pada perhitungan menggunakan uji nilai selisih mutlak daripada korelasi *Pearson*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan tipe kepribadian memoderasi hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres diterima. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres. Artinya, semakin tinggi intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya semakin rendah intimasi pelatih-atlet maka semakin tinggi tingkat stres.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB	
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	14
1.3 Tujuan Penelitian	15
1.4 Manfaat Penelitian	15
1.4.1 Manfaat Teoritis	15
1.4.2 Manfaat Praktis	16
BAB	

2. LANDASAN TEORITIS	17
2.1 Stres.....	17
2.1.1 Pengertian Stres	17
2.1.2 Faktor Penyebab Stres.....	20
2.1.3 Reaksi Stres.....	22
2.1.4 Proses Fisiologis Stres	24
2.1.5 Tanda-Tanda Stres	26
2.1.5.1 Tanda-tanda Distres.....	26
2.1.5.2 Tanda-tanda Eustres	28
2.2 Intimasi Pelatih-Athlet	28
2.2.1 Pengertian Intimasi	28
2.2.2 Pengertian Pelatih-Athlet.....	30
2.2.3 Intimasi Pelatih-Athlet.....	33
2.2.4 Aspek-Aspek Intimasi	36
2.3 Tipe Kepribadian	39
2.3.1 Pengertian Tipe Kepribadian	39
2.3.2 Penggolongan Tipe Kepribadian.....	40
2.3.2.1 <i>Ekstrovert</i>	40
2.3.2.2 <i>Introvert</i>	42
2.4 Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian	44
2.5 Hipotesis.....	47
 BAB	
3. METODOLOGI PENELITIAN	48

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	48
3.1.1 Jenis Penelitian.....	48
3.1.2 Desain Penelitian.....	48
3.2 Variabel Penelitian.....	49
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
3.2.3 Hubungan Antar Variabel.....	53
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	53
3.3.1 Populasi	53
3.3.2 Sampel	55
3.4 Metode Pengumpulan Data	56
3.4.1 Skala Tingkat Stres.....	57
3.4.2 Skala Intimasi Pelatih-Athlet	59
3.4.3 Skala Tipe Kepribadian	60
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	62
3.5.1 Validitas.....	62
3.5.2 Reliabilitas	66
3.6 Analisis Data.....	68
 BAB	
4. HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1 Persiapan Penelitian	70
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	70
4.2 Penyusunan Instrumen Penelitian	71

4.3 Uji Coba Instrumen (<i>Try Out</i>)	73
4.4 Pelaksanaan Penelitian	74
4.4.1 Proses Perijinan	74
4.4.2 Pengumpulan Data	75
4.4.3 Pelaksanaan Skoring.....	76
4.5 Gambaran Responden Penelitian	76
4.5.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	76
4.5.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga	76
4.6 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	78
4.6.1 Hasil Uji Validitas	78
4.6.1.1 Hasil Uji Validitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet	78
4.6.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres	78
4.6.2 Hasil Uji Reliabilitas	78
4.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet.....	79
4.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tingkat Stres	79
4.7 Hasil Penelitian	79
4.7.1 Hasil Uji Asumsi	79
4.7.1.1 Uji Normalitas	79
4.7.1.2 Uji Linieritas	80
4.7.1.3 Uji Multikolinearitas	82
4.7.2 Hasil Uji Hipotesis	83
4.8 Analisis Deskriptif	86
4.8.1 Tipe Kepribadian.....	87

4.8.2	Intimasi Pelatih-Athlet.....	88
4.8.2.1	Gambaran Umum Intimasi Pelatih-Athlet	88
4.8.2.2	Gambaran Spesifik Intimasi Pelatih-Athlet Ditinjau dari Tiap Aspek...	90
4.8.3	Tingkat Stres	95
4.9	Analisis Tambahan.....	97
4.9.1	Uji Korelasi.....	97
4.9.1.1	Uji Korelasi Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres pada Responden <i>Ekstrovert</i>	97
4.9.1.2	Uji Korelasi Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres pada Responden <i>Introvert</i>	97
4.9.2	Uji Komparasi	98
4.9.2.1	Uji Komparasi Intimasi Pelatih-Athlet Berdasarkan Tipe Kepribadian.....	98
4.9.2.2	Uji Komparasi Tingkat Stres Berdasarkan Tipe Kepribadian	98
4.10	Pembahasan	98
4.10.1	Pembahasan Hasil Analisis Inferensial Hubungan Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian.....	98
4.10.2	Pembahasan Hasil Deskriptif	105
4.11	Keterbatasan Penelitian	110
 BAB		
5.	PENUTUP	113
5.1	Simpulan.....	113
5.2	Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA		116
LAMPIRAN		122

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Skala Tingkat Stres	58
3.2 <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Stres.....	59
3.3 <i>Blue Print</i> Skala Intimasi Pelatih-Atlet	60
3.4 <i>Blue Print</i> Skala Tipe Kepribadian	62
3.5 Hasil Uji Coba Skala Tingkat Stres	63
3.6 Hasil Uji Coba Skala Intimasi Pelatih Atlet	64
3.7 Interpretasi Reliabilitas.....	68
4.1 Gambaran Responden Uji Coba Berdasarkan Jenis Kelamin	73
4.2 Gambaran Responden Uji Coba Berdasarkan Cabang Olahraga.....	73
4.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	77
4.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga	77
4.5 Tabel Interpretasi Normalitas	79
4.6 Hasil Uji Normalitas	80
4.7 Tabel Interpretasi Linieritas.....	80
4.8 Hasil Uji Linieritas Tingkat Stres dengan Tipe Kepribadian	81
4.9 Tabel Uji Linieritas Tingkat Stres dengan Intimasi Pelatih-Atlet	81
4.10 Tabel Interpretasi Multikolinearitas	82
4.11 Hasil Uji Multikolinearitas	82
4.12 Hasil Uji Hipotesis	84

4.13 Hasil Uji Korelasi.....	85
4.14 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasar Mean Teoritik	86
4.15 Kategorisasi Tipe Kepribadian Responden	87
4.16 Gambaran Umum Intimasi Pelatih-Athlet.....	89
4.17 Distribusi Frekuensi Intimasi Pelatih-Athlet Ditinjau dari Aspek <i>Closeness</i>	90
4.18 Distribusi Frekuensi Intimasi Pelatih-Athlet Ditinjau dari Aspek <i>Commitment</i>	92
4.19 Distribusi Frekuensi Intimasi Pelatih-Athlet Ditinjau dari Aspek <i>Complementarity</i>	93
4.20 Ringkasan Analisis Intimasi Pelatih-Athlet Tiap Aspek.....	94
4.21 Kategorisasi Tingkat Stres Menurut DASS.....	95
4.22 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	47
3.1 Hubungan Antar Variabel.....	53
3.2 Skor Skala Intimasi Pelatih-Athlet.....	60
3.3 Skor Skala Tipe Kepribadian	61
4.1 Diagram Persentase Jumlah Kategorisasi Tipe Kepribadian.....	88
4.2 Diagram Persentase Gambaran Umum Intimasi Pelatih-Athlet	89
4.3 Diagram Persentase Gambaran Spesifik Intimasi Pelatih-Athlet Berdasar Aspek <i>Closeness</i>	91
4.4 Diagram Persentase Gambaran Spesifik Intimasi Pelatih-Athlet Berdasar Aspek <i>Commitment</i>	92
4.5 Diagram Persentase Gambaran Spesifik Intimasi Pelatih-Athlet Berdasar Aspek <i>Complimentarity</i>	94
4.6 Diagram Persentase Ringkasan Intimasi Pelatih-Athlet Berdasar Masing-Masing Aspek.....	95
4.7 Diagram Persentase Tingkat Stres	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Penelitian	123
2 : Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>)	129
3 : Tabulasi Data Skor Uji Coba	135
4 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	148
5 : Skala Penelitian.....	154
6 : Tabulasi Data Skor Penelitian.....	163
7 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian	184
8 : Kategorisasi Tipe Kepribadian	190
9 : Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	196
10 : Hasil Uji Komparasi <i>Independent Sample T-Test</i>	198

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan

1. ABG = *Asian Beach Games*
2. Cabor = Cabang Olahraga
3. UEA = Uni Emirat Arab
4. PON = Pekan Olahraga Nasional
5. tt = Tanpa tahun
6. PORPROV = Pekan Olahraga Provinsi
7. WNBL = *Women's National Basketball League*
8. GAS = *General Adaptation System*
9. DASS = *Depression Anxiety and Stress Scale*
10. CART-Q = *Coach-Athlete Relationship Questionnaire*
11. PSI = *Personal Style Inventory*
12. SL = Selalu
13. SR = Sering
14. KD = Kadang-kadang
15. TP = Tidak Pernah
16. VIF = *Variance Inflation Factor*
17. IPSI = Ikatan Pencak Silat Indonesia

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mereduksi stres. Makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Aktivitas olahraga saat ini telah berkembang pesat hingga ke berbagai lapisan masyarakat dunia, termasuk juga di Indonesia.

Antusias masyarakat Indonesia yang besar terhadap olahraga tidak lantas membuat dunia olahraga di Indonesia mengalami kemajuan, justru prestasinya semakin menurun. Berita yang dilansir dalam situs *Republika.com* edisi 5 Oktober 2014 menyatakan bahwa prestasi Indonesia dalam ajang *Asian Games 2014* turun peringkat ke posisi 17 dari sebelumnya peringkat ke-15. Hal tersebut jauh dari apa yang diprediksikan bahwa Indonesia akan mampu meraih 9 medali emas, tetapi pada nyatanya Indonesia hanya berhasil membawa pulang 4 medali emas dan gagal masuk dalam peringkat 10 besar terbaik.

Selain pada ajang *Asian Games* 2014, prestasi olahraga Indonesia juga mengalami penurunan pada ajang *Asian Beach Games* (ABG). Dilansir dalam situs *deKandidat.com* edisi 15 November 2014, jika sebelumnya pada ABG ke-II yang diselenggarakan di Bali tahun 2008, Indonesia berhasil meraih juara umum dengan perolehan medali emas sebanyak 23 buah, medali perak 8 buah, dan 20 medali perunggu, tetapi pada ajang selanjutnya tahun 2012 yang diselenggarakan di China, Indonesia harus puas berada di peringkat ke-IV dengan perolehan 6 medali emas, 6 medali perak, dan 6 medali perunggu.

Prestasi di beberapa cabang (cabang olahraga) yang sebelumnya menjadi unggulan perlahan juga mengalami kemerosotan. Misalnya dari cabang bulutangkis, tertera pada laman situs *online* bulutangkis edisi 15 November 2014 bahwa pada ajang China Open 2014 Indonesia sama sekali tak dapat meraih juara. Bahkan peraih medali emas *Asian Games* 2014, Greysia/ Nitya tak dapat menandingi pasangan Tian/ Zhao yang merupakan unggulan kedua. Ganda campuran terbaik Indonesia pasangan Tontowi/ Liliyana pun gagal mengalahkan Zheng Si Wei/ Chen Qingchen. Tontowi/ Liliyana harus menyerah dua *game* langsung kepada pasangan China ini dengan skor 18-21 dan 15-21. Selain cabang bulutangkis, cabang sepak bola Indonesia juga mengalami kemunduran prestasi. Tertulis dalam situs berita *online* Republika edisi 15 Oktober 2014, Timnas Indonesia U-19 pulang dari Piala Asia 2014 tanpa poin setelah pada pertandingan terakhir Grup B di Wunna Theikdi Stadium, Nay Pyi Taw, Myanmar, Selasa, kalah dari Uni Emirat Arab (UEA) 1-4. Dengan kekalahan tersebut, Timnas

Garuda mengalami tiga kali kekalahan beruntun dan harus tertahan di dasar klasemen Grup B dengan nol poin.

Prestasi olahraga di lingkup yang lebih sempit juga mengalami penurunan. Misalnya di provinsi Jawa Tengah yang mengalami fluktuasi dalam perolehan peringkat pada Pekan Olahraga Nasional (PON) namun mengalami penurunan dalam hal perolehan medali emas. Kota Semarang walaupun berhasil mempertahankan posisi sebagai juara umum pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jateng, namun dalam hal raihan medali juga mengalami penurunan. Jika pada PORPROV 2009, Kota Semarang berhasil memperoleh 156 medali emas maka pada tahun selanjutnya tahun 2013 Kota Semarang hanya membawa pulang 150 medali emas.

Kemerosotan prestasi olahraga Indonesia di berbagai cabang dan dunia internasional tentu tidak terlepas dari berbagai faktor. Menurut Rita Subowo, Ketua Umum KONI/ KOI, tingkat kecemasan atlet Indonesia yang sangat tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan. Dalam kegiatan yang kompetitif, prestasi optimal adalah tujuan utama yang ingin dicapai atau diperlihatkan oleh para atlet. Pesurnay (dalam Podungge, tt) mengemukakan prestasi yang diperlihatkan merupakan aktualisasi tiga faktor terpadu pada seorang atlet, yaitu fisik, teknis dan psikis.

Setiap atlet mengharapkan dapat meraih prestasi ataupun menjadi juara dalam pertandingan yang diikuti. Demi mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan kondisi fisik yang prima serta waktu cukup lama untuk dapat menguasai semua

keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga yang diikuti. Selain kondisi fisik dan keterampilan tinggi juga diperlukan pengorbanan serta kemampuan menghadapi masalah yang timbul saat kegiatan berlatih maupun bertanding. Juliantine (tt), dosen FPOK Universitas Pendidikan Indonesia mengemukakan, masalah-masalah tersebut ditimbulkan oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Masalah yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu masalah yang berasal dari luar diri atlet, seperti misalnya adanya lawan, wasit, penonton, serta lingkungan sekitar (keadaan lapangan tempat bertanding, cuaca, dll). Sedangkan masalah yang timbul karena faktor internal, yaitu masalah yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, seperti misalnya masalah emosi, motivasi, intelegensi, *anxiety* yang tinggi, serta stres yang berlebihan. Semua masalah tersebut tentu akan mempengaruhi prestasi atlet.

Prestasi menurut Pesurnay ditentukan oleh tujuh faktor, yaitu keadaan teknis peralatan serta sarana dan prasarana olahraga, keadaan atau situasi pertandingan, kondisi tubuh olahragawan, keadaan fisik olahragawan, teknik olahraga, taktik dan strategi, serta yang terakhir adalah keadaan psikis atlet. Keadaan psikis atlet merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Gunarsa (1996: 94) menjelaskan faktor psikis yang dimaksudkan adalah kemampuan atlet untuk tampil dengan baik dalam keadaan yang diwarnai ketegangan serta persaingan, seperti dalam pertandingan olahraga prestasi (dalam Podungge, tt).

Situasi pertandingan merupakan tekanan besar bagi atlet. Tuntutan untuk tampil maksimal dan menjadi juara merupakan salah satu penyebab yang menjadikan atlet mengalami stres dalam menghadapi pertandingan. Stres

merupakan fenomena individual, masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu tetapi belum tentu bagi yang lain. Aspek-aspek individual, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berfikir, kemampuan, keterampilan, dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seseorang gampang terkena stres atau tidak. Orang yang lemah, mudah tersinggung, tidak biasa memecahkan masalah sendiri cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi stres (Maksum dalam Efendy, 2013: 2).

Pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain sisi juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang ditunjukkan melalui rasa cemas menghadapi pertandingan atau biasanya disebut sebagai kecemasan bertanding (Sudrajat dalam Putri, 2007: 6). Atlet harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi berbagai stimulus yang berpotensi memberikan pengalaman stres terhadap dirinya, seperti sorakan dan cemoohan penonton, perasaan sakit akibat terjadi cedera, kekalahan dalam pertandingan, kelemahan yang dimiliki atlet, baik kelemahan fisik maupun kelemahan mental, serta situasi-situasi lain yang mengakibatkan terjadinya stres.

Selye (dalam Lazarus dan Folkman, 1984: 15) mendefinisikan stres sebagai respon non-spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan, apabila seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres maka terjadi respons, ada reaksi kimiawi dalam tubuh. Selanjutnya, Selye (dalam Sarafino dan Smith, 2011: 60) membagi respon stres dalam tiga tahapan, yaitu reaksi alarm, reaksi melawan, dan reaksi letih. Tahap pertama timbul adanya bahaya dan persiapan untuk

menghadapi stresor. Tahap kedua timbul perlawanan, tubuh mengembangkan pertahanan terhadap stresor. Apabila stres berkepanjangan dan individu gagal menghadapi ancaman, maka akan sampai tahap ketiga, yaitu kelelahan, dan pada tahap ini segala kekuatan fisik dikuras dan akibatnya bisa menimbulkan rasa sakit.

Lazarus dan Folkman (1984: 21) mengartikan stres psikologis sebagai hubungan yang spesifik antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap telah membebani atau melebihi batas toleransinya dan dinilai sebagai ancaman terhadap keselamatan atau kesehatan dirinya. Kroll menganggap stres dalam bertanding sebagai pengalaman yang kurang berkenan yang harus diderita atlet demi kehormatan suatu pertandingan. Menurut Orlick stres berlebihan yang dirasakan atlet pada saat bertanding disebabkan karena terlalu terfokusnya pikiran atlet pada faktor kemenangan. Stres yang dialami atlet pada saat bertanding disebut stres akut yang berlangsung dalam waktu relatif singkat, berpengaruh dalam jangka pendek, dan timbul dari konfrontasi yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak menyenangkan bagi atlet (dalam Hoedaya, 1996: 1).

Dampak negatif stres pada atlet antara lain, terjadinya penurunan performa fisik dan mental, hilangnya konsentrasi, tidak fokus, dan meningkatnya rasa cemas. Contoh-contohnya, seperti rasa sakit akibat cedera, melakukan kesalahan penampilan, sikap agresif lawan, peringatan keras dari wasit, keputusan wasit yang tidak berkenan, serta pelecehan verbal atau fisik oleh pemain lawan ataupun penonton. Greenberg menyatakan perasaan stres yang tidak teratasi akan berkonsekuensi negatif, seperti munculnya kegelisahan psikologis dan kecemasan (dalam Hoedaya, 1996: 2).

Atlet yang tidak memiliki ketahanan mental yang baik cenderung akan mengalami stres dalam situasi pertandingan. Banyak kasus terjadi pada atlet dikarenakan tidak adanya ketahanan mental yang baik. Beberapa contoh di antaranya, seperti yang tertera pada situs *online CiriCara.com* edisi 2 Agustus 2012, yaitu Shin A Lam, atlet anggar Korea Selatan merasa kecewa dan menangis karena kalah dalam pertandingan melawan atlet anggar Jerman, Baritta Heidemann. Selanjutnya dalam situs *online Inilah.com* edisi 9 Mei 2014, Santiago Lamela Tobio, atlet lompat jauh diberitakan masuk rumah sakit karena mengalami depresi dan masalah psikiatris. Diberitakan juga dalam situs berita *online Kompas* edisi 2 Oktober 2014 mengenai kasus disipliner atlet tinju India, Sarita Devi yang menolak diberikan medali perunggu di atas podium karena menganggap kesalahan penjurian sehingga membuatnya kalah dari Park Ji-Na dalam laga semifinal tinju putri Asian Games.

Seperti yang dipaparkan oleh M. Nur Wakhid, salah seorang atlet *gymnastics*, melalui wawancara awal studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2014, menyebutkan berbagai bentuk stres atlet dalam menghadapi pertandingan, misalnya bolak-balik ke kamar mandi, keringat dingin di seluruh tubuh, suhu tubuh menurun, *deg-degan*, minder pada lawan, adanya pikiran paranoid karena membayangkan hal yang belum tentu benar adanya, seperti takut lupa teknik yang telah dipelajari sebelumnya, khawatir akan terpeleset karena matrasnya licin, dan lain sebagainya.

Beberapa penelitian terkait stres dalam menghadapi pertandingan telah dilakukan oleh para peneliti di berbagai negara. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Yenny Rianto tahun 2013 mengenai perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) menunjukkan dukungan sosial yang rendah berkorelasi negatif terhadap *burnout* atlet. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka tingkat *burnout* pada atlet akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat *burnout* atlet WNBL. Jaishree Sharma dan Ravi Sidhu tahun 2011 menunjukkan bahwa sumber stres dari remaja dalam mengikuti pelatihan adalah berasal dari beban diri sendiri, beban orang tua, dan beban yang berasal dari teman sebaya, hal ini menyumbang jumlah yang besar bagi terjadinya stres.

Selanjutnya Danu Hoedaya pada tahun 1996 dalam penelitiannya mengemukakan bahwa stres atlet olahraga beregu pada saat bertanding dapat dikurangi melalui program pelatihan manajemen stres. Achmad Faizin Efendy dalam penelitian yang dilakukannya tahun 2013 menunjukkan bahwa tingkat stres menjelang perlombaan berpengaruh terhadap hasil perlombaan yang dicapai. Agus Supriyanto, dosen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY menyebutkan dua faktor stres yang menghambat dalam olahraga renang, yaitu faktor pertama, yang meliputi sindrom kelelahan dalam otak dan kelelahan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebih serta kompetisi yang panjang, sedangkan faktor yang kedua adalah sistem kekebalan yang tidak efisien. Sementara itu, Herlin Widiani dalam penelitian yang dilakukan tahun 2011 mengemukakan bahwa *physical stressor*, *social stressor*, dan *endemic stressor*

secara signifikan memiliki hubungan dengan strategi *coping* pada atlet pelajar bulutangkis.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan atlet, karena dengan demikian besar kemungkinan atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding akan selalu berada di bawah tekanan/ stres, baik stres fisik maupun stres mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, dan lain sebagainya. Pelatih juga dapat menjadi sumber tekanan tetapi sekaligus sumber dukungan serta motivator untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan. Tuntutan pelatih yang menekan atlet untuk mencapai tujuan di luar kemampuan, serta pelatih yang tidak mempercayai dapat dihindari, selain itu dukungan dan dorongan akan diperoleh atlet apabila adanya suatu kedekatan emosional antara pelatih dengan masing-masing atlet.

Secara umum masih banyak pelatih maupun atlet yang beranggapan bahwa prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan giat berlatih terus menerus. Terkadang pelatih hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilan saja dengan mengesampingkan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan atlet mengalami stres dalam suatu pertandingan. Menurut Gunarsa, dkk. (2008: 6) peranan aspek mental dalam pertandingan, meliputi peningkatan kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan stres yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor-faktor

yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada tanggal 2 Mei 2014 dengan M. Nur Wakhid, seorang atlet *gymnastics*, mengatakan bahwa selain sebagai orang yang bertugas melatih, pelatih juga dapat berperan sebagai motivator. Selain itu, pada saat bertanding pun pelatih harus siap sedia di manapun posisi atlet berada serta menjaga *mood* atletnya.

Keberadaan pelatih yang mendampingi, mengarahkan, dan meningkatkan kepercayaan diri atlet akan dirasakan sebagai hal yang positif. Beban akan terasa lebih ringan jika seorang pelatih hadir sebagai sumber inspirasi maupun sumber kekuatan dalam suatu pertandingan. Dalam keadaan-keadaan tertentu, keberadaan pelatih dapat berfungsi sebagai pengingat untuk mengembalikan kemampuan pemusatan perhatian atau konsentrasi. Sebagai contoh, konsentrasi dapat muncul kembali setelah seorang atlet menengok ke arah pelatih. Sekalipun hanya berlangsung dalam hitungan detik. Dalam suatu pertandingan, sering kali atlet terbawa arus permainan lawan sebagai akibat dari konsentrasi yang berlebihan. Di saat-saat seperti ini, peran pelatih adalah sebagai sumber inspirasi yang dapat mengembalikan irama permainan atlet seperti semula sehingga tidak terbawa oleh lawannya. Meskipun hanya terjadi dalam waktu yang singkat, namun interaksi tersebut dapat berdampak besar, apalagi jika sikap dan instruksi yang disampaikan oleh pelatih tepat dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan atlet (Gunarsa, 2008: 55-56). Dengan demikian penting kiranya memperhatikan aspek mental, terlebih

dengan membangun komunikasi dua arah serta kedekatan emosional (intimasi) antara pelatih dengan atlet.

Menurut Reis dan Saver (dalam Putri, 2007: 7-8) intimasi adalah suatu proses interpersonal yang melibatkan komunikasi mengenai perasaan personal dan informasi kepada orang lain yang diterima sebagai suatu bentuk kedekatan dan simpati. Kemudian, Kimmel (dalam Putri, 2007: 8) mendefinisikan intimasi sebagai hubungan timbal balik antara dua individu dan saling mempercayai yang melibatkan pengertian bahwa setiap individu unik dan berbeda. Selain itu, dari situs web *online* Saltak Prima, Ketua Bidang Pembinaan Prestasi PB Forki, Djafar Djantang, di sela-sela acara Workshop Pelatih Fase Pra Kompetisi dan Kompetisi Utama yang berlangsung di Subang, Jawa Barat, Kamis (10/10), menuturkan, selain faktor kedekatan pelatih dan atlet, kebutuhan pendekatan psikologis dan teknis terhadap atlet juga tidak dapat diabaikan. Pelatih perlu membangun hubungan yang solid dengan atlet sehingga terjalin harmonisasi yang baik antara keduanya.

Intimasi atau kedekatan secara emosional antara pelatih dengan atlet sangatlah diperlukan. Terry (dalam Jarvis, 2005: 67) menyatakan bahwa sebuah pelatihan merupakan kegiatan yang lebih dari sekedar berhubungan dengan orang melainkan juga membagikan pengetahuan. Dari sudut pandang pembelajaran sosial, pelatih harus mampu untuk menjadi sebuah model peranan dan memberikan penguatan positif untuk perilaku yang sesuai serta penguatan negatif untuk perilaku yang kurang sesuai bagi atlet. Bagaimanapun juga yang lebih penting adalah kemampuan pelatih untuk membangun hubungan yang baik

dengan para atlet. Lee menjelaskan bahwa intimasi pelatih-atlet secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, karena atlet mendapat kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasannya kepada pelatih. Kemudian, Pate et al mengatakan bahwa atlet yang mau membagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan pelatih, maka mendapat dukungan dan dorongan dari pelatih yang akhirnya dapat membuat atlet merasa lebih tenang dan percaya diri untuk bertanding (dalam Putri, 2007: 8).

Beberapa penelitian tentang hubungan kedekatan antara pelatih dengan atlet telah dilakukan para peneliti. Tahun 2003 Williams, dkk. dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pelatih merupakan orang yang paling penting dalam menentukan kualitas dan kesuksesan atlet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mageau dan Vallerad tahun 2003 menunjukkan hasil bahwa kemampuan untuk melatih sepenuhnya tergantung pada rasa hormat dan kepercayaan para pemain. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yetisa Ika Putri tahun 2007, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atlet, maka tingkat kecemasan bertanding atlet akan semakin rendah. Untuk selanjutnya tahun 2008, Lafreniere, dkk. menyebutkan bahwa kualitas hubungan antara pelatih dan atlet akan secara positif memprediksikan kebahagiaan subjektif pelatih.

Satiadarma (2000: 141) menjelaskan bahwa hubungan antara pelatih dengan atlet dapat berjalan baik dengan adanya komunikasi. Tanpa hal tersebut, pelatih sulit mengenal diri atletnya, begitu pun sebaliknya. Bahkan tidak jarang kesalahan

komunikasi membuat hubungan antara pelatih dengan atlet mengalami keretakan dan selanjutnya memicu timbulnya perselisihan. Penting bagi pelatih untuk dapat mengerti dan memahami karakteristik para atlet di dalam timnya. Sehingga dengan demikian pelatih dapat melakukan pendekatan sesuai dengan karakteristik atlet dan aktivitas komunikasi berjalan dengan baik (Satiadarma, 2000: 133).

Menjelang pertandingan pelatih sering berusaha ekstra keras untuk memberikan nasihat pada atlet dalam rangka mempersiapkan atlet secara lebih baik, namun ternyata tidak semua atlet menyukai hal tersebut. Sejumlah atlet lebih menyukai ketenangan bahkan memilih menyendiri untuk lebih mampu berkonsentrasi dalam pertandingan. Memaksakan memberi nasihat kepada atlet menjelang pertandingan dapat menimbulkan hasil yang bertentangan dengan harapan (Satiadarma, 2000: 84). Oleh karena itu, keunikan masing-masing atlet perlu dipertimbangkan oleh pelatih, salah satunya yaitu tipe kepribadian yang dimiliki atlet. Masing-masing atlet merupakan pribadi yang unik dan tidaklah ada yang memiliki kepribadian sama.

Alwisol (2004: 9) menjelaskan bahwa tipe dapat diartikan mirip dengan sifat, namun dalam kelompok stimuli yang lebih terbatas. Sedangkan *personality* (kepribadian) merupakan penggambaran tingkah laku secara deskriptif tanpa memberi nilai. Berdasarkan kedua istilah ini dapat diambil simpulan bahwa tipe kepribadian menurut Alwisol adalah sifat khusus yang menggambarkan tingkah laku seseorang. Sementara itu, Jung dalam Suryabrata (2012: 156-157) menerangkan bahwa jiwa merupakan totalitas segala peristiwa psikis, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Jiwa manusia terdiri atas dua alam yang

tidak hanya saling mengisi tetapi berhubungan secara kompensaris, yaitu alam sadar dan alam ketidaksadaran.

Berdasarkan atas sikap jiwanya, manusia dapat digolongkan menjadi dua tipe, yaitu manusia-manusia yang bertipe *ekstroverters* dan manusia-manusia yang bertipe *introverters*. Orang yang *ekstroverters* terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar diri. Orientasi terutama tertuju keluar, pikiran, perasaan, serta tindakan terutama ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Sedangkan orang yang *introverters* terutama dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam diri sendiri. Orientasi terutama tertuju ke dalam pikiran, perasaan, serta tindakan ditentukan oleh faktor-faktor subjektif (Suryabrata, 2012: 162).

Atlet dengan tipe kepribadian *ekstrovert* akan cenderung mampu menyalurkan apa yang dirasakan dalam situasi pertandingan pada orang lain, termasuk pelatihnya. Melalui hal ini, atlet akan memperoleh motivasi dan dukungan dari pelatih sehingga mampu untuk mereduksi stresor. Sedangkan atlet dengan tipe *introvert* akan lebih nyaman untuk memendam sendiri apa yang dirasakannya dalam situasi pertandingan, sehingga kemungkinan atlet akan cenderung mengalami stres dalam pertandingan.

Dari berbagai ulasan di atas, peneliti akhirnya merasa perlu untuk mengkaji lebih mengenai tingkat stres atlet dalam menghadapi pertandingan terkait hubungan kedekatan (intimasi) dengan pelatih serta tipe kepribadian atlet. Oleh karena itu, atas dasar permasalahan di atas maka peneliti melakukan penelitian

mengenai **“Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres ditinjau dari Tipe Kepribadian”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa penurunan prestasi olahraga Indonesia berkaitan erat dengan kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang dapat memicu timbulnya stres. Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menghadapi pertandingan, yaitu membangun hubungan kedekatan antar pelatih-atlet disesuaikan dengan karakteristik masing-masing atlet. Dikarenakan belum pernah diadakannya penelitian mengenai hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian, maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui “apakah tipe kepribadian dapat memoderasi hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan permasalahan di atas. Tujuan penelitian tersebut, yaitu mengetahui peran tipe kepribadian dalam memoderasi hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan sumbangan, baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis dalam ilmu psikologi pada umumnya dan psikologi olahraga pada khususnya, mengenai tipe kepribadian yang dapat memoderasi hubungan intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres atlet dalam menghadapi pertandingan. Selain itu, membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti topik sejenis, yaitu mengenai hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman penulis di bidang psikologi olahraga, khususnya dengan objek yang diteliti saat ini, yaitu mengenai hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian.

1.4.2.2 Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pelatih akan pentingnya memahami kebutuhan psikis atlet, selain itu juga memberikan masukan kepada pelatih agar tidak hanya dilakukan pembinaan fisik dan teknik bertanding tetapi juga pembinaan mental bagi atlet.

1.4.2.3 Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet akan pentingnya membina hubungan kedekatan (intimasi) dengan pelatih, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang seringkali memicu timbulnya stres.

BAB 2

LANDASAN TEORI

Tinjauan pustaka merupakan suatu hal yang pokok dan sebagai bahan acuan dalam melaksanakan suatu penelitian. Melalui tinjauan pustaka, diperoleh informasi tentang permasalahan yang akan diteliti sehingga proses penelitian lebih jelas arah dan tujuannya.

Bab ini akan mengemukakan beberapa konsep teoritis yang melandasi persoalan pokok yang akan diteliti, yaitu: pengertian stres, faktor penyebab stres, reaksi stres, proses fisiologis stres, tanda-tanda stres, pengertian intimasi, pengertian pelatih-atlet, intimasi pelatih-atlet, aspek-aspek intimasi, pengertian tipe kepribadian, serta penggolongan tipe kepribadian.

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Sarafino (2011: 57) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang

akan dilakukannya. Ahli lain, Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 28).

Menurut Looker dan Gregson (2005: 44), stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana individu memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana individu berpikir dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tidak merasakan stres, merasakan *distres* (stres negatif) atau *eustres* (stres positif). Tidak jauh berbeda dengan itu, Selye (dalam Lazarus dan Folkman, 1984: 15) mengemukakan stres merupakan respon non-spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan. Sementara itu, Helmi (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 27) memandang stres dari tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respons stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respons stres.

Melalui pendekatan respons stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berkurang, sulit tidur, ataupun

merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 28) yang menyatakan stres sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, peneliti membuat simpulan bahwa stres merupakan keadaan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan situasi yang melebihi batas kapasitas diri sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku.

2.1.2 Faktor Penyebab Stres

Brench Grand (dalam Liftiah, 2013: 71) menyebutkan stres ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Stres karena penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, kebangkrutan, dll.
- b. Stres karena penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, dll.

Pestonjee (1992: 21) juga menyebutkan beberapa bidang kehidupan penting yang dapat menimbulkan stres, yaitu:

- a. Pekerjaan dan organisasi, yaitu keseluruhan dari lingkungan kerja (misalnya tugas, suasana, kolega, kompensasi, kebijakan, dll).
- b. Bidang sosial, yaitu yang berhubungan dengan kehidupan sosial/ budaya seseorang (termasuk di dalamnya agama, kasta, bahasa, pakaian, dan beberapa faktor lain).
- c. Bidang intrafisik, ini terkait dengan hal-hal yang bersifat personal, seperti temperamen, nilai-nilai, kemampuan, kesehatan, dll.

Stres tersebut dapat terjadi dari salah satu bidang kehidupan saja atau juga dapat berasal dari gabungan beberapa bidang kehidupan.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino dan Smith, 2011: 59) faktor penyebab stres disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor Personal

Faktor personal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dalam menghadapi stimulus yang dapat menimbulkan stres. Beberapa faktor personal tersebut di antaranya adalah:

- 1) *Self-esteem*, dengan *self-esteem* tinggi individu percaya bahwa dibutuhkan cara untuk menghadapi tantangan, ketika individu tersebut menemui keadaan penuh stres maka akan diartikan sebagai tantangan daripada sebuah ancaman.
- 2) Motivasi, individu yang merasa tujuan pentingnya terancam maka akan lebih merasa stres.
- 3) *Belief system*, individu yang memegang beberapa sistem keyakinan akan menilai sebagian besar kesusahan sebagai bahaya atau ancaman. Kecenderungan menilai hal-hal kecil sebagai masalah besar disebut dengan perfeksionis, dan cara berpikir ini tidak hanya menyebabkan *emosional distres* tetapi juga dapat menyebabkan ancaman serius terhadap kesehatan jangka panjang.

b. Faktor Situasi

Selain faktor personal, situasi-situasi dalam lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab stres bagi individu, beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Transisi kehidupan, di mana seseorang melewati satu keadaan atau fase ke keadaan yang lain, misalnya hari pertama masuk sekolah, berpindah pada komunitas baru, menjadi orang tua, keluar dari pekerjaan, dll.

- 2) Waktu yang tidak tepat, merupakan sesuatu hal yang terjadi lebih cepat atau lebih lambat daripada umumnya/ yang diharapkan, misalnya adalah ketika mempunyai anak di usia 15 tahun, memasuki perkuliahan pada usia 40 tahun, dll.
- 3) Ambiguitas, yaitu karena kurang jelasnya sebuah situasi, misalnya yaitu ketidakjelasan informasi bagi pekerja tentang fungsi/ tugas, ketidakjelasan pasien tentang status kesehatan, pilihan perawatan atau prognosis, dll.
- 4) Rasa suka yang rendah, merupakan beberapa kejadian yang tidak menyenangkan bagi sebagian besar orang, misalnya karena kehilangan rumah yang disebabkan kebakaran.
- 5) Kontrol yang rendah, merupakan kejadian yang terjadi karena pengaruh tingkah laku/ kognitif, misalnya rendah kontrol kognitif, yaitu seperti tidak dapat berhenti berpikir tentang pengalaman traumatik.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab stres adalah faktor internal (berasal dari dalam diri) dan faktor eksternal (berasal dari situasi lingkungan).

2.1.3 Reaksi Stres

Menurut Helmi (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 29) terdapat empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi dapat juga berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain sebagai berikut:

- a. Reaksi psikologis, lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi fisiologis, muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi kognitif, tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku, tampak dari perilaku-perilaku menyimpang, seperti mabuk, frekuensi merokok meningkat, ataupun mengindar bertemu dengan teman.

Taylor (dalam Liftiah, 2013: 69), menyatakan stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dari berbagai aspek berikut:

- a. Respon fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Respon kognitif, terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Respon emosi, muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dsb.
- d. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight* di mana menghindari situasi yang menekan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa berbagai macam bentuk respon stres adalah respon fisiologis, respon psikologis/ emosi, respon kognitif, dan respon tingkah laku.

2.1.4 Proses Fisiologis Stres

Respon stres sangat memungkinkan untuk menghasikan kinerja manusia yang ekstrem, cepat, kuat, dan penuh stamina. Dalam menanggapi respon stres tersebut, Selye (dalam Sarafino dan Smith, 2011: 60) mengemukakan tiga tahap yang disebut sebagai sindrom adaptasi umum (*General Adaptation System*), yaitu:

a. Tahap Reaksi Alarm (*Alarm Reaction*)

Reaksi alarm terjadi ketika stimulasi pertama kali dari stresor yang menimbulkan ketegangan yang diterima oleh reseptor. Selama tahap ini, sistem simpatetik dan kelenjar-kelenjar tubuh mulai mengeluarkan hormon-hormonnya untuk tujuan penciptaan energi tubuh menghadapi tegangan. Jika ketegangan itu terus terjadi maka tubuh akan memasuki tahap berikutnya.

b. Tahap Resistensi (*Resistance*)

Tahap ini tubuh terus menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Hormon-hormon stres mulai meningkat kadarnya di dalam tubuh, seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol. Semua hormon-hormon tersebut digunakan untuk memberi energi pada tubuh untuk melawan ketegangan. Keadaan ini akan menyebabkan sistem-sistem pertumbuhan dalam tubuh terganggu fungsinya, dan jika ketegangan masih terus berlangsung tubuh akan masuk pada tahap terakhir.

c. Tahap Kelelahan (*Exhaustion*)

Cadangan adaptasi yang tersedia dalam organisme telah terpakai habis. Selama tahap ini tubuh telah kehabisan energi untuk terus menerus melawan ketegangan-ketegangan yang ada sehingga jika hal ini terus berlangsung akan berdampak negatif karena rusaknya sistem-sistem pertumbuhan di dalam tubuh.

Pengaktifan *General Adaptation System* (GAS) menempatkan tuntutan yang luar biasa terhadap tubuh. Semakin sering diaktifkan dan semakin lama proses GAS bekerja, maka semakin rusak mekanisme psikofisiologis pada individu. Tubuh dan otak manusia mempunyai keterbatasan sehingga jika dituntut untuk terus menerus melawan stres akan mencapai tahap kelelahan, bahkan kematian.

Selye (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 37) menyebut reaksi pertahanan tersebut sebagai sindrom adaptasi umum karena umum berkaitan dengan dampak stresor atas beberapa bagian dari tubuh. Adaptasi diartikan sebagai suatu rancangan pertahanan untuk membantu tubuh menyesuaikan atau menanggulangi stresor. Sedangkan sindrom menunjukkan bahwa bagian-bagian reaksi yang terjadi lebih kurang bersamaan prosesnya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa respon fisiologis tubuh dalam menghadapi stresor dibagi dalam tiga tahap, yaitu tahap reaksi alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan.

2.1.5 Tanda-Tanda Stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor, respon terhadap stresor sebagai stres. Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distres*, sedangkan stres yang positif dan menguntungkan disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibatnya menjadi negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya (Safaria dan Saputra, 2009: 29). Berikut ini akan diuraikan beberapa tanda dari *distres* dan *eustres*:

2.1.1.1 Tanda-Tanda Distres

Looker dan Gregson (2005: 111) mengemukakan beberapa tanda-tanda orang yang mengalami distres, yaitu:

a. Tanda Fisik

1. Merasakan detak jantung berdebar-debar.
2. Sesak nafas, gumpalan lendir di tenggorokan, nafas pendek dan cepat.
3. Mulut kering, “kupu-kupu” dalam perut, gangguan pencernaan, mual.
4. Diare, sembelit, kembung perut (*flatulensi*).
5. Ketegangan otot secara keseluruhan, khususnya rahang, kaget gigi.
6. Kegelisahan, hiperaktif, menggigit kuku, mengetok jari, menginjak-injakkan kaki, meremas-remas tangan.
7. Lelah, lesu, sulit tidur, merasa sedih, sakit kepala, sering sakit seperti flu.
8. Berkeringat, khususnya di telapak tangan dan bibir atas, merasa gerah.

9. Tangan dan kaki dingin.
10. Sering ingin kencing.
11. Makan berlebihan, kehilangan selera makan, merokok lebih banyak.
12. Makin banyak minum alkohol, hilangnya ketertarikan pada seks.

b. Tanda Mental

1. Distres, cemas, kecewa, menangis, rendah diri, merasa putus asa dan tanpa daya, histeris, menarik diri, merasa tak mampu mengatasi, gelisah, depresi.
2. Tidak sabar, mudah tersinggung dan berlebihan, marah, melawan, gelisah.
3. Frustrasi, bosan, merasa salah, tertolak, terabaikan, tidak aman, rentan.
4. Kehilangan ketertarikan pada penampilan sendiri, kesehatan, makanan, seks, harga diri rendah dan kehilangan ketertarikan pada orang lain.
5. Polifasis (mengerjakan banyak hal sekaligus), tergesa-gesa.
6. Gagal menyelesaikan tugas-tugas sebelum beralih ke tugas berikutnya.
7. Sulit berpikir jernih, berkonsentrasi dan membuat keputusan, pelupa, kurang kreatif, irasional, menunda-nunda pekerjaan, sulit memulai pekerjaan.
8. Rentan untuk membuat kesalahan dan melakukan kecelakaan.
9. Punya banyak hal untuk dikerjakan dan tidak tahu di mana memulainya sehingga mengakhiri segala sesuatunya tanpa hasil dan beralih dari satu tugas ke tugas lain dan tidak menyelesaikan apapun.

10. Hiperkritis, tidak fleksibel, tidak beralasan, over reaktif, tidak produktif, efisiensi buruk.

2.1.1.2 Tanda-Tanda Eustres

Sedangkan untuk tanda-tanda eustres, Looker dan Gregson (2005: 115) menyebutkan beberapa hal, yaitu:

- a. Euforik, terangsang, tertantang, bersemangat.
- b. Membantu, memahami, ramah, akrab, mencintai, bahagia.
- c. Tenang, terkontrol, yakin.
- d. Kreatif, efektif, efisien.
- e. Jelas dan rasional dalam pikiran, keputusan.
- f. Bekerja keras, senang, produktif, riang, sering tersenyum.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda stres seorang individu dapat dilihat dari tanda-tanda yang muncul secara fisik, mental, serta perilaku.

2.2 Intimasi Pelatih-Athlet

2.2.1 Pengertian Intimasi

Erikson (dalam Feist dan Feist, 2012: 306-307) mengemukakan intimasi atau keakraban sebagai tanda dimulainya tahap dewasa awal, yang merupakan kemampuan untuk meleburkan identitas seseorang dengan identitas orang lain tanpa ketakutan akan kehilangan identitas tersebut. Selanjutnya Erikson (dalam Alwisol, 2005: 132-133) menambahkan, intimasi hanya dapat dilakukan sesudah orang membentuk ego yang stabil. Intimasi yang masak adalah kemampuan dan kemauan untuk berbagi perasaan saling percaya dan melibatkan pengorbanan,

kompromi, serta komitmen dalam hubungan yang sederajat, kekuatan dasar dari dewasa awal yang membuat orang berkembang produktif.

Salkind (2009: 200-201) mengemukakan bahwa dalam tahapan psikososial intimasi yang berlangsung pada masa dewasa awal, individu menghadapi tujuan dan tugas-tugas baru yang melibatkan orang lain secara langsung. Dalam periode ini pula individu diharapkan agar bukan hanya mengembangkan dan mencapai tujuan-tujuan karirnya, namun juga memulai proses perkembangan baru berupa pembentukan hubungan dekat dengan orang lain. Keintiman yang merupakan tujuan tahapan psikososial ini bisa jadi hanya berupa kedekatan antar orang, tanpa memandang gender atau hubungan pribadi. Dalam pandangan Erikson, kedekatan tersebut menggambarkan adanya komitmen individu terhadap orang lain, yang membuahkan hubungan hangat dan bermakna. Orang yang tengah berada dalam proses menuju kedewasaan diharapkan mampu membuat komitmen terhadap orang lain melalui interaksi yang intim. Untuk mewujudkan hal ini individu harus mampu menyalurkan perasaan, sistem keyakinan, nilai-nilai, dan maksud tujuan pada orang lain.

Selanjutnya dalam Papalia, dkk. (2009: 181) dijelaskan bahwa kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan penuh perhatian merupakan motivator penting dari tingkah laku manusia. Unsur penting dari keintiman adalah pengungkapan diri (*self disclosure*), dengan kata lain membuka informasi penting tentang diri sendiri kepada orang lain. Hubungan yang dekat dapat tercipta melalui sikap saling terbuka, responsif terhadap kebutuhan orang lain, serta adanya rasa menerima dan hormat yang timbal balik. Hubungan yang

intim menuntut keterampilan tertentu, seperti kepekaan, empati dan kemampuan mengkomunikasikan emosi, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan komitmen.

Hinde (dalam Prager, 1995: 19-20) mengkonsepkan intimasi menjadi dua konsep dasar, yaitu sebagai sebuah interaksi dan sebuah hubungan. Sebagai sebuah interaksi, intimasi merupakan dialog di antara individu dan tidak ada keharusan adanya hubungan yang berlangsung. Sedangkan sebagai sebuah hubungan, intimasi merupakan bagian dari interaksi di antara dua orang saling mengenal satu sama lain. Hubungan ini dipengaruhi oleh interaksi di masa lalu dan mungkin akan berpengaruh pula di masa mendatang. *Emotional intimacy* atau kedekatan emosional merefleksikan rasa kedekatan dan ikatan emosional, termasuk di dalamnya intensitas dari rasa suka, dukungan moral dan kemampuan untuk mentolerir kesalahan orang terdekat (Tolstedt dan Stode dalam Prager, 2005: 51).

Berdasarkan beberapa pengertian intimasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intimasi merupakan hubungan dekat antar individu dengan adanya komitmen dan keterbukaan untuk saling menyalurkan perasaan, sistem keyakinan, nilai-nilai, serta maksud dan tujuannya.

2.2.2 Pengertian Pelatih-Athlet

Athlet dan pelatih merupakan dua aspek yang saling berkaitan satu sama lain dalam membicarakan psikologi olahraga dan psikologi latihan. Secara harfiah, Echols dan Shadily (1975: 43) mendefinisikan atlet sebagai olahragawan. Istilah atlet tidak terbatas pada individu yang berprofesi sebagai olahragawan,

tetapi juga mencakup individu secara umum yang melakukan kegiatan olahraga (Satiadarma, 2000: 29). Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Atlet memiliki bakat, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada diri. Menyamaratakan kemampuan atlet satu dengan yang lain merupakan hal mustahil karena setiap individu memiliki bakat masing-masing. Bakat inilah yang sesungguhnya layak untuk memperoleh perhatian secara khusus agar dapat memanfaatkan potensi-potensi yang ada secara maksimal. Selain itu juga keliru apabila menganggap setiap atlet membutuhkan masukan dari pelatih pada saat menjelang pertandingan. Sebab, ada atlet-atlet yang lebih cenderung memilih untuk berada sendiri daripada ditemani orang lain. Hal-hal seperti inilah yang perlu dipahami oleh para pelatih dalam membina atlet, karena masing-masing atlet tidak dapat dilakukan penyamarataan dalam melakukan pendekatan (Satiadarma, 2000: 29-30).

Istilah pelatih harus dibedakan dari sekedar instruktur, karena pelatih tidak hanya mengajarkan atlet bagaimana melakukan gerakan-gerakan olahraga tertentu, tetapi juga mendidik atlet untuk memberikan respon yang tepat dalam bertingkah laku di dalam dan di luar gelanggang olahraga (Satiadarma, 2000: 29). Selanjutnya Anshel menambahkan bahwa pelatih juga merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atlet. Pelatih harus waspada akan hal-hal yang disampaikan pada atlet, karena atlet cenderung akan mencamkan hal yang diutarakan oleh pelatih. Hal tersebut dipandang sebagai prinsip oleh atlet, dan atlet cenderung berupaya menaatinya.

Demikian pula ekspresi emosi pelatih terhadap atlet akan banyak berpengaruh terhadap perilaku atlet (dalam Satiadarma, 2000: 31).

Kecemasan pelatih menjelang pertandingan dapat mempengaruhi atlet untuk menjadi makin cemas dalam bertanding. Lontaran ucapan pelatih yang kurang layak dapat dirasakan sangat menyakitkan oleh atlet sehingga dapat memberikan pengaruh negatif pada saat berlatih maupun bertanding. Demikian pula penerapan disiplin yang tidak jelas, terlebih lagi jika disertai dengan penguatan yang kurang tepat akan memberikan dampak buruk bagi penampilan atlet. Pelatih memainkan peranan penting dalam masalah-masalah psikologis, seperti diuraikan di bawah ini (Satiadarma, 2000: 31-32):

- a. Memotivasi atlet sebelum, selama, dan setelah periode latihan maupun pertandingan.
- b. Memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan sikap atlet.
- c. Memperbaiki citra diri dan keyakinan diri atlet.
- d. Menjadi pimpinan yang baik untuk meningkatkan moral atlet.
- e. Memahami dan memenuhi kebutuhan atlet.
- f. Mengidentifikasi potensi dan mempromosikan perkembangan atlet.
- g. Mempertahankan konsistensi *performance* atlet.
- h. Membantu atlet mengatasi tekanan mental, kekecewaan, dan berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu *performance*.
- i. Mempersiapkan atlet dengan memberikan bekal keterampilan dan strategi bertanding.

Keberhasilan atlet dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi selama masa pelatihan dan pertandingan tidak terlepas dari usaha pelatih. Cogan dan Vidmar (2000: 130) mengemukakan beberapa karakteristik pelatih yang baik, di antaranya yaitu:

- a. Mempunyai pengetahuan tentang teknik yang baik.
- b. Mempunyai pengalaman dalam melatih atlet.
- c. Mampu berkomunikasi secara baik dengan atlet dan orang tua.
- d. Memberikan masukan positif saat atlet melakukan yang terbaik.
- e. Mengoreksi kesalahan dengan membesarkan hati atlet.
- f. Menyeimbangkan antara tantangan dan dukungan dalam pelatihan.
- g. Lebih berfokus mengenai individual atlet daripada permasalahan menang atau kalah.
- h. Mengerti akan kebutuhan atlet.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan individu yang melakukan kegiatan olahraga dengan potensi bakat, pola perilaku, serta kepribadian unik tersendiri yang berbeda dari yang lain. Sedangkan pelatih merupakan tokoh panutan dan pembimbing atlet dalam melakukan kegiatan olahraga, baik pelatihan fisik, taktikal, maupun mental.

2.2.3 Intimasi Pelatih Atlet

Jowett dan kolega mendefinisikan intimasi pelatih-atlet sebagai hubungan interpersonal yang unik, yaitu situasi di mana emosi, pikiran, serta perilaku pelatih dan atlet menjadi sejalan dan saling terkait (Jowett dan Ntoumanis, 2003: 5). Fokus pada kebutuhan masing-masing individu merupakan hal penting dalam

sebuah pelatihan. Setiap pemain butuh perhatian secara individual dan mengharapkan prestasinya diakui. Botterill (dalam Davies, 1989: 12) berpendapat bahwa pelatih seharusnya tidak hanya berfokus pada peningkatan atlet, tetapi juga terlibat dalam pertumbuhan personal atlet. Pelatih memainkan peranan penting dalam pembentukan atlet. Atlet tidak akan menjadi sukses tanpa pelatih yang berpengalaman dan akrab. Tugas seorang pelatih adalah membantu atlet meraih potensi maksimal. Di waktu yang sama, pelatih juga perlu untuk menyeimbangkan antara memberikan tantangan serta dukungan pada atlet (Cogan dan Vidmar, 2000: 125).

Ada berbagai macam tipe pelatih, dan tentu atlet berharap akan menemukan pelatih yang sesuai dengan kepribadiannya. Saat atlet telah menemukan pelatih yang sesuai maka sangat penting untuk membuat hubungan baik. Secara ideal akan timbul hubungan saling hormat antara pelatih dengan atlet, seperti adanya keterbukaan komunikasi. Hubungan dengan pelatih memberikan kontribusi untuk kesuksesan atlet dan atlet akan merasa didukung selama masa pelatihan. Salah satu jalan terpenting untuk membuat pelatihan dan hubungan dengan pelatih adalah mendengarkan apa yang disampaikan pelatih. Di waktu yang sama, atlet juga mempunyai hak untuk menyampaikan segala yang dirasakan kepada pelatih. Seorang pelatih tidak akan tahu masalah yang dihadapi atlet tanpa atlet tersebut menceritakan pada pelatih. Melalui komunikasi dua arah yang baik, seorang atlet dan pelatih dapat bekerja sama membuat keputusan untuk menghadapi sebuah situasi (Cogan dan Vidmar, 2000: 125-127).

Serupa dengan itu, Satiadarma (2000: 143-144) juga mengemukakan bahwa seharusnya pelatih memiliki sikap terbuka terhadap atlet. Sebagai fasilitator bagi para atlet, pelatih juga berperan sebagai wadah yang menampung berbagai aspirasi atlet. Selain itu, dengan mendengarkan secara aktif seorang pelatih akan lebih mampu memahami jalan pikiran atlet, dan akan lebih mudah untuk membantu atlet mencari solusi permasalahan yang dihadapi dalam program pembinaan olahraga. Di samping keterbukaan, pelatih juga harus mempunyai sikap empati (Satiadarma, 2000: 145-146). Seorang pelatih perlu memiliki kemampuan berempati terhadap atlet, dengan demikian dalam berkomunikasi pelatih dapat menghindari kecenderungan memandang rendah atlet. Pelatih akan menjadi lebih peka terhadap perasaan-perasaan yang dialami atlet, sehingga pelatih juga dapat berkomunikasi secara lebih tepat dan sesuai dengan pribadi atlet yang diajak berkomunikasi. Pelatih perlu menyadari bahwa atlet bukanlah tenaga profesional yang bertugas untuk membantu mengatasi stres, atlet juga hendaknya bukan dijadikan layar proyeksi dari perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Pelatihlah yang mempunyai tugas dan kewajiban untuk membantu atlet mengatasi masalah stres, memahami kecemasan yang dialami oleh atlet dan membantu menemukan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Di samping itu, Cogan dan Vidmar (2000: 127-130) menambahkan bahwa pelatih juga dapat menjadi sumber stres bagi atlet. Pelatih dapat menekan terlalu keras atau memaksakan secara intens di saat atlet sedang merasa tidak baik. Beberapa pelatih lupa untuk menjadi positif dan bersemangat atau lupa bahwa

atlet juga menghadapi tekanan hidup yang lain. Atlet butuh untuk mengkomunikasikan kebutuhan mereka pada pelatih, dan pelatih seharusnya mendengarkan. Seorang pelatih yang baik akan bekerja bersama atlet. Hal ini dapat dilakukan dengan mengkomunikasikan ide dan perasaan sebelum membuat keputusan besar.

Komunikasi merupakan dimensi interpersonal yang mempengaruhi kualitas hubungan pelatih dengan atlet. Montgomery dan Baxter (dalam Jowett, 2007: 11) menjelaskan, komunikasi dapat dilihat sebagai jembatan dari hubungan antara anggota. Dengan kata lain, komunikasi merupakan sebuah proses yang dapat memberikan jarak yang jauh di antara pelatih dan atlet, menjadikan keduanya semakin dekat, atau bahkan menjadikan keduanya pada satu garis tujuan yang sama. Artinya bahwa kualitas dan kuantitas komunikasi membawa pelatih-atlet bersama-sama pada satu tujuan atau justru membuat terpisah. Dengan alasan tersebutlah komunikasi memegang peranan penting dalam sebuah hubungan antara pelatih dengan atlet.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intimasi antara pelatih dengan atlet dapat terjalin dengan baik apabila di antara keduanya terdapat sikap empati, keterbukaan, serta komunikasi.

2.2.4 Aspek-Aspek Intimasi

Interaksi yang intim dapat didefinisikan sebagai pengalaman intim pasangan selama berinteraksi atau merupakan hasil dari interaksi. Pengalaman yang intim dapat diartikan sebagai komponen afektif dan kognitif. Komponen afektif terdiri atas keikutsertaan, ketertarikan, merasa satu sama lain, saling

berhubungan dan berpasangan. Komponen kognitif terdiri atas persepsi pasangan akan adanya pengertian di antara pasangan. Selanjutnya, dikatakan bahwa sebuah interaksi intim merupakan bentuk di mana pasangan membagi informasi personal, hal-hal privasi, perasaan positif satu sama lain, dan adanya saling pengertian (Prager, 1995: 22). Prager (1995: 24) menyebutkan tiga ciri dari interaksi intim, yaitu adanya afeksi (cinta) di antara pasangan, rasa saling percaya, dan adanya keterpaduan antar pasangan.

Tidak jauh berbeda, White, dkk. (dalam Prager, 2005: 59) juga menetapkan tiga komponen untuk menentukan kapasitas intimasi, yaitu (1) komponen kognitif, merupakan perspektif atau kemampuan untuk melihat dunia dari sisi orang lain, (2) komponen afektif, merupakan empati atau kemampuan untuk merasakan pengalaman emosi orang lain secara langsung, (3) komponen perilaku, merupakan perilaku yang dapat dipercaya, peka dan responsif, serta komunikasi yang efektif.

Pada ruang lingkup yang lebih spesifik pun, intimasi sangat diperlukan dalam dunia olahraga. Hubungan interpersonal yang terjalin antara pelatih dengan atlet tentu akan berpengaruh dalam proses pencapaian prestasi puncak sang atlet. Sejalan dengan hal tersebut, Wylleman dalam (Jowett, 2007: 7) mendefinisikan hubungan pelatih-atlet berdasarkan pada manifestasi perilaku pelatih juga atlet di lapangan pertandingan. Dalam perilaku hubungan interpersonal tersebut terdapat beberapa hal penting yang harus terpenuhi, yaitu (1) *acceptance-rejection*, merupakan sikap positif maupun negatif yang ditunjukkan pelatih-atlet, (2) *dominance-submission*, merefleksikan kuat lemahnya posisi dalam suatu

hubungan interpersonal, serta (3) *social-emotional*, merupakan cara pelatih-atlet dalam memahami satu sama lain.

Sejalan dengan Wylleman, Jowett (2007: 11) juga mengemukakan hal yang serupa bahwa komponen utama dalam membangun hubungan yang berkualitas antara pelatih-atlet haruslah memenuhi beberapa hal, yaitu:

a. *Closeness*

Closeness menggambarkan sifat emosional dari hubungan dan merefleksikan tingkat kedekatan pelatih dengan atlet atau kedalaman dari kelekatan emosional. Ungkapan-ungkapan pelatih dan atlet, seperti rasa suka, rasa percaya, rasa hormat, dan apresiasi menandakan sebuah hubungan interpersonal yang positif.

b. *Commitment*

Commitment merefleksikan tujuan pelatih dan atlet atau keinginan untuk membina dan memelihara hubungan, dapat dilihat sebagai sebuah representasi kognitif dari hubungan antara pelatih dan atlet.

c. *Complementarity*

Complementarity mendefinisikan interaksi antara pelatih dan atlet yang dirasa kooperatif dan efektif. *Complementarity* merefleksikan keinginan menyatu dari perilaku interpersonal, dan termasuk beberapa perilaku di dalamnya, seperti menjadi responsif, ramah, menentramkan, serta keinginan untuk saling adanya kesediaan satu sama lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menggunakan aspek intimasi yang dikemukakan oleh Jowett sebagai acuan dalam pembuatan skala

intimasi pelatih-atlet pada penelitian ini. Aspek-aspek intimasi pelatih-atlet tersebut adalah *closeness*, *commitment*, dan *complementarity*.

2.3 Tipe Kepribadian

2.3.1 Pengertian Tipe Kepribadian

Pada dasarnya istilah kepribadian digunakan untuk pengertian yang ditujukan pada individu atau perorangan. Artinya bahwa kepribadian merupakan hal individual (Ahmadi dan Sholeh, 2005: 157). Alwisol (2004: 9) menjelaskan bahwa tipe dapat diartikan mirip dengan sifat, namun dalam kelompok stimuli yang lebih terbatas. Sedangkan *personality* (kepribadian) merupakan penggambaran tingkah laku secara deskriptif tanpa memberi nilai. Berdasarkan kedua istilah ini dapat ditarik simpulan bahwa tipe kepribadian menurut Alwisol adalah sifat khusus yang menggambarkan tingkah laku seseorang. Gordon W. Allport (dalam Ahmadi dan Sholeh, 2005: 156) memberikan definisi kepribadian sebagai berikut:

Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical system that determine his unique adjustment to his environment.

Berdasarkan definisi di atas, maka kepribadian merupakan keseluruhan pola (bentuk) tingkah laku, sifat-sifat, kebiasaan, kecakapan bentuk tubuh serta unsur-unsur psikofisik lainnya yang selalu menampakkan diri dalam kehidupan seseorang. Dengan kata lain dapat diartikan kepribadian mencakup semua aktualisasi diri (penampilan) yang selalu tampak pada diri seseorang, merupakan bagian yang khas atau ciri dari seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tipe kepribadian merupakan sifat atau ciri khusus yang mempengaruhi secara luas perilaku-perilaku individu setiap hari.

2.3.2 Penggolongan Tipe Kepribadian

Menurut Suryabrata (2012: 3-4), terdapat bermacam-macam kategori yang dapat dipergunakan untuk menggolongkan tipe kepribadian, salah satunya yaitu penggolongan atas dasar cara pendekatan (*approach*). Atas dasar cara pendekatan ini dapat dibedakan adanya dua kelompok teori, yaitu (1) teori-teori yang mempunyai cara pendekatan tipologis (*typological approach*), seperti misalnya teori Plato, Hipocrates-Galenus, Enselhans dan ahli-ahli yang modern, seperti misalnya Heymans dan Ewald, (2) teori-teori yang mempunyai cara pendekatan sifat (*traits approach*), seperti misalnya teori-teori Klages, Allport, Rogers, Freud, Jung, Murphy, dll.

Peneliti dalam hal ini menggunakan pendekatan sifat (*traits approach*), yaitu teori kepribadian menurut Carl Gustav Jung, seorang ahli psikologi Jerman dan pelopor psikologi analisa. Jung menggolongkan kepribadian manusia dalam dua macam, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*.

2.3.2.1 Ekstrovert

Jung (dalam Alwisol 2005: 60) menyatakan bahwa *ekstrovert* mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar daripada berpikir mengenai persepsi, cenderung berinteraksi dengan orang di sekitar, aktif, dan ramah. Orang yang *ekstrovert* sangat menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia di sekitar, aktif, santai, serta tertarik dengan dunia

luar. *Ekstrovert* lebih terpengaruh oleh dunia di sekitar daripada dunia dalam sendiri.

Ekstraversi adalah sebuah sikap yang menjelaskan aliran psikis ke arah luar sehingga orang yang bersangkutan akan memiliki orientasi objektif dan menjauh dari subjektif. *Ekstrovert* akan lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekeliling dibanding oleh kondisi diri sendiri. Individu *ekstrovert* cenderung berfokus pada sikap objektif dan menekan sisi subjektif (Feist dan Feist, 2012: 137-138). Selanjutnya Boeree (2005: 132) menjelaskan bahwa orang *ekstrovert* lebih sering mengedepankan persona dan lebih memilih berhadapan dengan realitas luar. Orang *ekstrovert* lebih mementingkan dunia eksternal yang terdiri dari segala benda, orang lain, dan aktivitas-aktivitas luar.

Jung (dalam Suryabrata 2012: 162) menyebutkan orang yang *ekstrovert* terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar diri. Orientasi terutama tertuju keluar, pikiran, perasaan, serta tindakan ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Orang *ekstrovert* bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul, serta hubungan dengan orang lain lancar. Bahaya bagi tipe *ekstrovert* ini ialah apabila ikatan kepada dunia luar itu terlampau kuat, sehingga tenggelam di dalam dunia objektif, kehilangan diri atau asing terhadap dunia subjektif diri sendiri.

Definisi ini merupakan definisi ulang dari pengertian Jung yang lebih luas dan dalam tentang *ekstrovert*. Ketika orientasi dasar seseorang ditentukan oleh objek dan fakta-fakta dunia luar, maka dapat disebut pribadi atau orang tersebut mengarah ke perilaku *ekstrovert*. *Ekstrovert* diberi ciri sebagai kecenderungan

pada objek-objek dari luar diri, suatu kesiapan untuk menerima kejadian-kejadian luar, suatu keinginan untuk mempengaruhi dan dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar, suatu kebutuhan untuk terlibat, punya kapasitas untuk bertahan, menikmati kesibukan, dan setiap macam keributan di dunia sekitar. Umumnya, orang *ekstrovert* percaya pada apa yang diterima dari dunia luar, orang *ekstrovert* tidak segan-segan menyampaikan motivasi pribadi untuk dievaluasi.

Berdasarkan teori Jung di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sikap *ekstrovert* mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang di sekitar, aktif, dan ramah. Orang *ekstrovert* bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, serta mudah bergaul dengan orang lain.

2.3.2.2 *Introvert*

Jung (dalam Feist dan Feist, 2012: 137) menyebutkan bahwa *introversi* adalah aliran energi psikis ke arah dalam yang memiliki orientasi subjektif. *Introvert* memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia dalam diri sendiri, dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan persepsi yang bersifat individu. Orang-orang *introvert* akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif.

Selanjutnya Jung (dalam Alwisol 2005: 60), mengemukakan *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat di mana realitas hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisosial. Umumnya orang

introvert senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internal pribadi sendiri. Tentu orang-orang *introvert* juga mengamati dunia luar, tetapi hal tersebut dilakukan secara selektif, dan memakai pandangan subjektif.

Ahmadi dan Sholeh (2005: 206) mengemukakan bahwa orang dengan tipe *introvert* cenderung menarik diri dan menyendiri. Orang *introvert* pemalu dan lebih suka bekerja sendiri di tengah-tengah orang banyak. Sedangkan Boeree (2005: 132) menyebutkan orang *introvert* lebih sering berhadapan dengan alam bawah sadar kolektif dan arketip-arketip. Orang *introvert* adalah orang yang lebih mementingkan dunia internal pikiran, perasaan, fantasi, dan mimpi-mimpi. Dalam pengertian ini, orang *introvert* dapat dikatakan lebih dewasa daripada orang *ekstrovert*.

Sedangkan Jung (dalam Suryabrata 2012: 162) juga menyebutkan orang yang *introvert* terutama dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam diri sendiri. Orientasi terutama tertuju ke dalam pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakan ditentukan oleh faktor-faktor subjektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, serta kurang dapat menarik hati orang lain, tetapi penyesuaian dengan batinnya sendiri cenderung baik. Bahaya tipe *introvert* ini adalah apabila jarak dengan dunia objektif terlalu jauh, maka individu dapat lepas dari dunia objektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sikap *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat di mana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisosial. Penyesuaian

dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, serta kurang dapat menarik hati orang lain.

2.4 Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Tingkat Stres Ditinjau dari Tipe Kepribadian

Setiap atlet pasti menginginkan dapat mencapai performa optimal dalam pertandingan ataupun kejuaraan yang diikuti. Untuk dapat mencapainya, setiap atlet dituntut memiliki kesiapan serta keterampilan yang menunjang meraih prestasi tersebut. Prestasi atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan adalah faktor psikis. Gunarsa (1996: 94) menjelaskan faktor psikis yang dimaksudkan adalah kemampuan atlet untuk tampil dengan baik dalam keadaan yang diwarnai ketegangan serta persaingan.

Situasi pertandingan merupakan tekanan besar bagi atlet. Tuntutan untuk tampil maksimal dan menjadi juara merupakan salah satu penyebab yang menjadikan atlet mengalami stres dalam menghadapi pertandingan. Stres merupakan fenomena individual, masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu tetapi belum tentu bagi yang lain.

Peran pelatih dalam membentuk kesiapan atlet menghadapi situasi pertandingan sangatlah besar. Pelatih merupakan orang yang paling bertanggung jawab atas penampilan atlet, selain memberikan teknik-teknik permainan pelatih juga harus mampu memotivasi, memperbaiki citra dan keyakinan diri, membentuk sikap atlet, serta membantu atlet dalam mengatasi tekanan mental, kekecewaan, dan stres. Kesiediaan pelatih dengan penuh empati untuk mendengarkan keluhan dan ungkapan perasaan serta memberikan respon merupakan dukungan sosial dan dorongan bagi atlet.

Hubungan interpersonal tersebut dapat disebut sebagai intimasi atau kedekatan. Satiadarma (2000: 141) menjelaskan bahwa hubungan antara pelatih-atlet dapat berjalan baik dengan adanya komunikasi. Ideal jika sekiranya pelatih dapat mengerti dan memahami karakteristik para atlet di dalam tim. Dengan demikian pelatih dapat melakukan pendekatan sesuai dengan karakteristik para atlet, sehingga aktivitas komunikasi berjalan dengan baik (Satiadarma, 2000:133).

Hubungan yang dekat tersebut akan terjalin jika di antara pelatih-atlet terdapat unsur keterbukaan diri (*self-disclosure*). Atlet menyampaikan apa yang dirasakan dan pelatih menyampaikan apa yang menjadi harapan, sehingga akan didapatkan kesepakatan tentang apa yang akan dilakukan. Selain itu, adanya *self-disclosure* antara pelatih dengan atlet juga berguna untuk mengatasi permasalahan dalam menghadapi situasi pertandingan yang memicu terjadinya stres atlet.

Setiap diri atlet mempunyai kepribadian tersendiri yang tidak dapat disamaratakan. Pelatih harus mampu memahami karakteristik kepribadian masing-masing atlet sehingga dalam proses pelatihan akan dapat tercipta suatu hubungan kerjasama yang baik. Kepribadian manusia bersifat unik yang tidak dapat disamakan satu dengan yang lain, termasuk juga kepribadian para atlet.

Kepribadian merupakan keseluruhan pola (bentuk) tingkah laku, sifat-sifat, kebiasaan, kecakapan bentuk tubuh serta unsur-unsur psikofisik lain yang selalu menampakkan diri dalam kehidupan seseorang. Teori kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teori yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung.

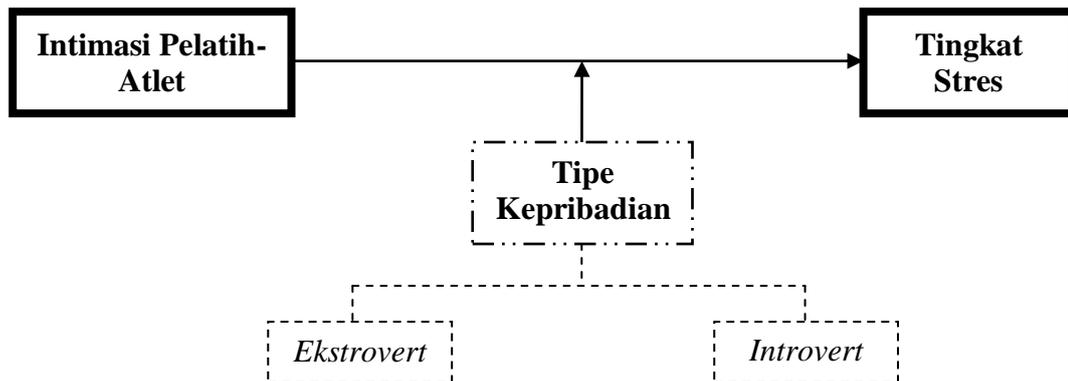
Jung membagi tipologi kepribadian menjadi dua, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. *Ekstrovert* mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan

perhatian ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang di sekitar, aktif, dan ramah. Sedangkan *introvert* memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia diri pribadi dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan persepsi yang bersifat individu.

Atlet dengan tipe kepribadian *ekstrovert* akan cenderung mampu menyalurkan apa yang dirasakan dalam situasi pertandingan pada orang lain, termasuk pelatihnya. Melalui hal ini, atlet akan memperoleh motivasi dan dukungan dari pelatih sehingga atlet kemungkinan akan mampu untuk mereduksi stresor-stresor menjadi suatu hal yang positif. Selain atlet dengan kepribadian *ekstrovert*, ada pula atlet dengan tipe kepribadian *introvert*. Atlet-atlet tipe ini cenderung akan lebih nyaman untuk memendam sendiri apa yang dirasakannya dalam situasi pertandingan, sehingga apabila atlet tidak mampu melihat stresor yang ada sebagai hal positif maka kemungkinan atlet akan cenderung mengalami stres dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik suatu simpulan bahwa intimasi pelatih dengan atlet dapat mempengaruhi tingkat stres atlet, namun hal tersebut juga tidak terlepas dari pengaruh tipe kepribadian yang dimiliki atlet. Intimasi pelatih-atlet memberikan kesempatan untuk mengungkapkan (*self-disclosure*) ketakutan dan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, membantu atlet dalam memperoleh dukungan sosial, menciptakan peran pelatih sebagai motivator dan fasilitator, sehingga atlet akan terhindar dari situasi pertandingan yang penuh stresor. Selain itu, tipe kepribadian atlet juga dapat menjadi indikator pembeda intimasi pelatih-atlet dan juga tingkat stres antara atlet satu dengan yang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan hubungan intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis

Penelitian ini diuji dengan analisis statistik, maka hipotesis yang akan diuji adalah hipotesis alternatif. Adapun hipotesis alternatif/ penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah “tipe kepribadian memoderasi hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres”.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan usaha yang harus ditempuh dalam penelitian untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu kebenaran pengetahuan. Metode yang digunakan merupakan metode yang sesuai dengan objek penelitian sehingga tujuan penelitian akan tercapai secara sistematis. Hal ini bertujuan agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan, khususnya untuk menjawab masalah yang diajukan. Oleh karena itu, dalam bab ini dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang meliputi jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas serta metode analisis data.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan pendekatan dan jenis data yang digunakan, penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010: 5).

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menghubungkan suatu

variabel pada kelompok subjek yang satu dengan kelompok subjek yang lain, untuk menentukan keterkaitan antar variabel yang sedang diteliti. Desain penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dengan studi korelasional peneliti dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi (Azwar, 2010: 8-9).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun secara kualitatif (Azwar, 2010: 59). Sementara Purwanto (2013: 55) menyebutkan bahwa variabel merupakan sebuah konsep yang memiliki variasi nilai dan dispesifikasi pada aspek tertentu sehingga dapat dijadikan sebagai objek penelitian.

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2010: 61). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu variabel *dependent* (variabel terikat), variabel *independent* (variabel bebas), dan variabel moderator.

1) Variabel *dependent* (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan konsekuensi dari atau tergantung pada variabel anteseden (Purwanto, 2013: 57). Sedangkan Azwar (2010: 62) menyebutkan bahwa variabel terikat merupakan variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, membesar

mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud. Berdasarkan definisi tersebut maka variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

2) Variabel *independent* (variabel bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi anteseden bagi variabel bergantung (Purwanto, 2013: 57). Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau dapat diartikan pula sebagai variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui (Azwar, 2010: 62). Maka variabel bebas dalam penelitian ini adalah intimasi pelatih-atlet.

3) Variabel moderator

Purwanto (2013: 61) menyebutkan bahwa variabel moderator merupakan variabel independen sekunder yang dipilih untuk diperhitungkan efeknya terhadap hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang sedang diteliti. Secara formal, variabel moderator adalah sebuah faktor yang diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti guna mencari tahu apakah variabel tersebut mempengaruhi hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan Azwar (2010: 66) mendefinisikan variabel moderator sebagai variabel bebas bukan utama yang juga diamati oleh peneliti untuk menentukan sejauh manakah efeknya ikut mempengaruhi hubungan antara variabel bebas utama dan variabel tergantung. Pengikutsertaan variabel moderator dalam suatu desain penelitian didasari asumsi bahwa masing-masing level pada variabel termaksud memiliki efek berbeda terhadap variabel tergantung. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel moderator adalah tipe kepribadian.

3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010: 74). Dalam pelaksanaan penelitian, batasan atau definisi suatu variabel tidak dibiarkan *ambiguous*, yakni memiliki makna ganda, atau tidak menunjukkan indikator yang jelas (Azwar, 2010: 72). Sehingga diperlukan operasionalisasi variabel penelitian, yaitu proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional. Definisi operasional memberi makna terhadap suatu variabel dengan cara menspesifikasi aktivitas-aktivitas atau operasi yang diperlukan untuk mengukur, mengkategorisasi, atau memanipulasi variabel tersebut (Purwanto, 2013: 64). Maka dalam penelitian ini, peneliti mengemukakan definisi operasional dari:

1) Tingkat stres

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang menciptakan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang mempengaruhi fisiologis, psikologis/ emosi, serta perilaku seseorang. Tingkat stres adalah tingkatan suatu keadaan atau kondisi yang dialami seseorang ketika menemui ketidakseimbangan dalam tubuh. Tingkat stres dalam penelitian ini merupakan tingkat stres atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Tingkat stres diukur dengan menggunakan skala tingkat stres yang terdiri dari gejala fisiologis, gejala psikologis/ emosi, dan gejala perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat stres yang dialami atlet.

2) Intimasi pelatih-atlet

Intimasi pelatih-atlet merupakan persepsi atlet mengenai kehangatan/kedekatan hubungan yang bersifat informal dengan pelatih, dalam berbagi pikiran, informasi, pengalaman, dan perasaan terdalam, dalam batas-batas untuk perkembangan dan kemajuan atlet. Intimasi pelatih-atlet diukur dengan menggunakan aspek-aspek intimasi, yang terdiri dari *closeness*, *commitment*, dan *complemetarity*. Skala intimasi pelatih-atlet ini mengungkap baik atau tidaknya intimasi antara pelatih dengan atlet, dalam persepsi atlet. Semakin tinggi skor yang didapat maka intimasi atlet terhadap pelatih semakin baik dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah pula intimasi.

3) Tipe Kepribadian

Tipe kepribadian merupakan sifat atau ciri khusus yang mempengaruhi secara luas perilaku-perilaku manusia setiap hari. Kepribadian dibedakan menjadi dua, yaitu kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert*.

a. *Ekstrovert*

Memiliki ciri-ciri yaitu pemusatan perhatian pada dunia objektif, serta penyesuaian individu cenderung baik/ terbuka pada dunia luar.

b. *Introvert*

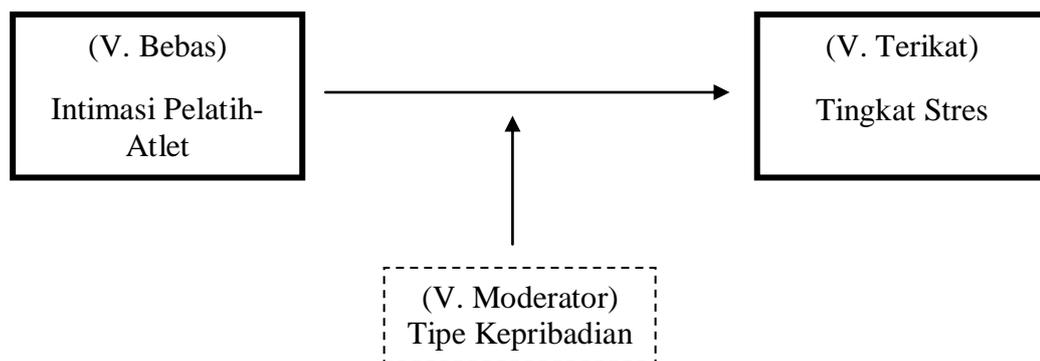
Memiliki ciri-ciri yaitu pemusatan perhatian pada pengalaman subjektif, serta penyesuaian individu kurang baik/ bersifat tertutup.

Tipe kepribadian diukur dengan menggunakan skala tipe kepribadian yang terdiri dari aspek *ekstrovert* dan *introvert*. Semakin tinggi skor seseorang pada

salah satu aspek kepribadian maka semakin menunjukkan kecenderungan tipe kepribadian.

3.2.3 Hubungan Antar Variabel

Hubungan antar variabel adalah hal yang penting untuk dilihat dalam suatu penelitian. Variabel-variabel dalam penelitian tentunya saling berhubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel bebasnya adalah intimasi pelatih-atlet, dan variabel moderatornya adalah tipe kepribadian. Hubungan antar variabel dapat ditunjukkan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Hubungan Antar Variabel

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Purwanto (2013: 86) mendefinisikan populasi sebagai sebuah kelompok yang kepada mereka hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan. Serupa dengan pendapat sebelumnya, Azwar (2010: 77) juga menyatakan populasi sebagai kelompok yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Pengertian tersebut mengisyaratkan bahwa populasi adalah

keseluruhan objek atau subjek yang diteliti memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet dengan karakteristik sebagai berikut:

- a) Berdomisili di wilayah Jawa Tengah.
- b) Berusia 17 tahun sampai dengan 40 tahun.
- c) Pernah mengikuti pertandingan/ kompetisi, baik tingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan data bahwa Jawa Tengah mengalami fluktuasi peringkat dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada tahun 2004, Jawa Tengah menempati peringkat ke-IV dan kemudian pada PON selanjutnya tahun 2008, Jawa Tengah mengalami penurunan dengan hanya menempati peringkat ke-V. Selanjutnya, Jawa Tengah berhasil menempati peringkat ke-IV kembali pada PON XVIII tahun 2012. Walaupun secara peringkat Jawa Tengah berhasil naik, akan tetapi secara kualitas justru mengalami penurunan, hal ini karena jumlah perolehan medali yang semakin turun pada setiap tahunnya. Pada PON tahun 2004, Jawa Tengah berhasil membawa pulang 56 medali emas. Kemudian pada PON 2008, Jawa Tengah memperoleh 52 medali emas, namun pada PON selanjutnya tahun 2012 Jawa Tengah hanya mampu membawa pulang 47 medali emas. Pemilihan usia 17 sampai dengan 40 tahun dikarenakan menurut Levinson (dalam Monks, 2006: 329) tahapan perkembangan dewasa awal terjadi pada kisaran usia tersebut. Selain itu Erikson (dalam Feist dan Feist, 2012: 306-307) menyebutkan bahwa intimasi terjadi pada usia dewasa awal, yang merupakan kemampuan untuk meleburkan

identitas seseorang dengan identitas orang lain tanpa ketakutan akan kehilangan identitas tersebut. Sedangkan pemilihan kategori pernah mengikuti pertandingan/kompetisi dikarenakan fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat stres atlet dalam mengikuti pertandingan.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2010: 79). Dalam Purwanto (2013: 86) sampel menunjuk pada sebuah kelompok yang dari padanya peneliti memperoleh informasi yang pada gilirannya akan digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih besar.

Teknik *sampling* atau teknik pengambilan sampel adalah cara mengambil sampel. Teknik *sampling* perlu dipahami sebab analisis penelitian didasarkan pada data sampel sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi sehingga sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasi (Azwar, 2010: 80). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan menggunakan pendapat pribadi (*personal judgement*) untuk memilih sampel. Peneliti berasumsi bahwa peneliti dapat menggunakan pengetahuannya tentang populasi untuk menilai apakah sampel representatif atau tidak. Peneliti menggunakan pertimbangan untuk memilih sampel yang menurut keyakinannya, berdasar pengetahuan yang diperoleh sebelumnya, akan memberikan data yang peneliti butuhkan (Purwanto, 2013: 99-100). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 182 orang.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui (*goal of knowing*) haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2010: 91).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala merupakan serangkaian pernyataan yang lebih banyak dipakai untuk mengungkap aspek afektif atau non-kognitif. Skala memiliki ciri-ciri pengukuran terhadap performansi tipikal, yaitu performansi yang menjadi karakteristik tipikal seseorang dan cenderung dimunculkan secara sadar atau tidak sadar dalam bentuk respon terhadap situasi-situasi tertentu yang dihadapi (Azwar, 2013: 6-7). Alasan digunakannya skala psikologi menurut Azwar (2013: 7-9) adalah :

- a. Data yang diungkap berupa deskripsi mengenai aspek kepribadian individu.
- b. Aitem berupa penerjemahan dari indikator berperilaku guna memancing jawaban yang tidak secara langsung menggambarkan keadaan diri subjek, yang biasanya tidak disadari oleh responden.
- c. Responden sekalipun sangat memahami isi pertanyaannya, namun tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.
- d. Respon diberi skor melalui proses penskalaan (*scaling*).
- e. Dirancang hanya untuk mengungkap satu tujuan ukur saja (*unidimensional*).

- f. Hasil ukur harus tinggi reliabilitasnya secara psikometrik.
- g. Validitas ditentukan oleh ketepatan operasionalisasi konstruk yang hendak diukur menjadi indikator berperilaku dan aitem-aitemnya.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala tingkat stres, skala intimasi pelatih-atlet, dan skala tipe kepribadian.

3.1.1 Skala Tingkat Stres

Skala tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan skala *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* yang terdiri atas tiga sub-skala dengan jumlah aitem sebanyak 42 buah. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* merupakan alat pelaporan diri (*inventory*) untuk mengukur kecemasan, depresi, dan stres yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) di mana semakin digunakan dalam bermacam-macam keadaan. Pada awalnya, DASS hanya dirancang memiliki dua sub-skala, satu mengukur kecemasan dan lainnya mengukur depresi, masing-masing disusun berdasarkan konstruk teori. Aitem ambigu (aitem yang secara tidak spesifik berhubungan dengan depresi dan kecemasan) tidak termasuk dalam pengukuran tetapi digunakan sebagai kontrol. Akan tetapi, selama pengembangan skala terungkap bahwa aitem-aitem kontrol tersebut membentuk kelompok ketiga, ditandai oleh terbentuknya aitem-aitem yang mengukur gangguan kronis non-spesifik. Beberapa aitem ditambahkan dalam kelompok tersebut sehingga menjadi skala stres. Lovibond dan Lovibond kemudian mengembangkannya, meskipun skala tersebut berhubungan dengan konstruk dari depresi dan kecemasan, akan tetapi merepresentasikan pengukuran stres yang jelas.

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) terdiri atas skala depresi, skala kecemasan, dan skala stres dengan masing-masing sub-skala berisi 14 aitem. Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai maka hanya digunakan satu sub-skala, yaitu skala stres yang berisi 14 aitem. Penelitian ini mengkaji tingkat stres dengan indikator yang diungkapkan oleh Lovibond, yaitu fisik, emosi, dan perilaku.

Skala tingkat stres menggunakan penskalaan respon Likert dengan format empat pilihan jawaban. Jawaban tersebut merupakan respon terhadap aitem yang berupa pernyataan dengan pilihan Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Penilaian jawaban untuk aitem berkisar dari 0 sampai dengan 3, pilihan jawaban Selalu (SL) memiliki skor 3, Sering (SR) memiliki skor 2, Kadang-Kadang (KD) memiliki skor 1, dan Tidak Pernah (TP) memiliki skor 0. Skala tingkat stres ini mengukur seberapa besar individu sulit untuk bersantai, menjadi gelisah, mudah kecewa/ tidak tenang, mudah marah/ reaksi berlebihan, serta menjadi tidak sabaran. Semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan semakin tinggi tingkat stres responden, dan semakin rendah skor maka semakin rendah pula tingkat stres yang dialami responden. Skor untuk skala tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Skor Skala Tingkat Stres

Nilai	Respon
SL	3
SR	2
KD	1
TP	0

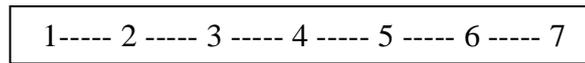
Tabel 3.2
Blue Print Skala Tingkat Stres

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1. Fisiologis	a. Energi terbuang sia-sia	5	1
	b. Tegang	12	1
2. Psikologis / Emosi	a. Reaksi berlebihan	1, 2, 4, 7	4
	b. Sulit rileks	8, 9, 11, 14	4
3. Perilaku	a. Tidak sabaran	3, 6	2
	b. Sulit mentolerir gangguan	10, 13	2
Total			14

3.1.2 Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Skala intimasi pelatih-atlet yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan skala yang disusun oleh Sophia Jowett, yaitu *Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)* dengan jumlah aitem sebanyak 11 buah. Aspek yang digunakan dalam skala ini, yaitu aspek *closeness*, *commitment*, dan *complementarity*.

Jenis skala yang digunakan dalam skala intimasi pelatih-atlet pada penelitian ini adalah skala diferensi sistematis. Pilihan jawaban yang digunakan dalam skala diferensi sistematis, yaitu menggunakan tujuh rentangan jawaban. Pemberian skor pada teknik ini dibagi atas tujuh bagian yang diberi angka 1 sampai dengan 7. Angka 1 menunjukkan sangat ketidaksesuaian dan angka 7 menunjukkan sangat kesesuaian terhadap aitem yang diberikan. Semakin besar angka respon yang diberikan maka semakin besar kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan diri responden. Skor untuk skala intimasi pelatih-atlet dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3.2 Skor Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Tabel 3.3
Blue Print Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1. Kedekatan (<i>Closeness</i>)	a. Dapat memberikan penghargaan untuk orang lain	8, 9	2
	b. Memberikan ungkapan-ungkapan positif	3, 5	2
2. Komitmen (<i>Commitment</i>)	a. Memiliki hubungan dua arah	2	1
	b. Memberi evaluasi yang menyenangkan	1, 6	2
3. Komplementaris (<i>Complementarity</i>)	a. Adanya keinginan menyatu dengan orang lain	4, 11	2
	b. Adanya kemauan untuk bekerja sama dengan orang lain	7, 10	2
Total			11

3.1.3 Skala Tipe Kepribadian

Skala tipe kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Skala tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari *Personal Style Inventory* (PSI). *Personal Style Inventory* (PSI) versi aslinya merupakan alat ukur tipe kepribadian yang terdiri dari 32 aitem dan dibagi dalam dua pernyataan, yaitu pernyataan a dan pernyataan b. Alat ukur *Personal Style Inventory* (PSI) disusun oleh dua ilmuwan, yaitu D. W. Champagne dan R. C. Hogan dari University of Minnesota tahun 1979 yang bertujuan untuk melihat

preferensi kepribadian berdasarkan tipologi Carl Jung, yang terdiri dari *ekstrovert-introvert*, *sensing-intuiting*, *thinking-feeling*, dan *judging-perceiving*.

Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan aitem-aitem yang mengukur tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* yang terdiri dari 8 aitem dan terdiri atas dua pernyataan, yaitu a dan b. Alat ukur *Personal Style Inventory* (PSI) telah dimodifikasi dan diterjemahkan peneliti ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan pihak-pihak yang memiliki kompetensi dan kredibilitas yang baik. Sehingga peneliti menilai bahwa alat ukur *Personal Style Inventory* (PSI) telah memenuhi kriteria yang diinginkan oleh peneliti, karena pada dasarnya alat ukur tersebut dapat mengukur satu dari aspek tipe kepribadian yang ingin dilihat oleh peneliti, yaitu *ekstrovert* dan *introvert* serta merujuk pada landasan teori yang digunakan peneliti, yaitu teori tipologi kepribadian dari Carl Jung, khususnya dari perbedaan aspek sikap yang meliputi tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*.

Skala tipe kepribadian menggunakan skala diferensi sistematis. Pilihan jawaban yang digunakan dalam skala diferensi sistematis, yaitu menggunakan enam rentangan jawaban. Pemberian skor pada teknik ini dibagi atas enam bagian yang diberi angka mulai dari 0 sampai dengan 5. Semakin tinggi jumlah skor semakin menunjukkan kecenderungan tipe kepribadian responden berada dalam kategori *ekstrovert* ataupun *introvert*. Skor untuk skala tipe kepribadian dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

Gambar 3.3 Skor Skala Tipe Kepribadian

Tabel 3.4
Blue Print Skala Tipe Kepribadian

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1. <i>Introvert</i>	a. Pemusatan perhatian pada pengalaman subjektif	1b, 2a, 3a, 4a, 5b	5
	b. Penyesuain kurang baik/ tertutup	6b, 7b, 8b	3
2. <i>Ekstrovert</i>	a. Pemusatan perhatian pada dunia objektif	1a, 2b, 3b, 4b, 5a	5
	b. Penyesuaian cenderung baik/ terbuka pada dunia luar	6a, 7a, 8a	3
Total			16

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam hal ini berarti tepat dan cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2012: 8-9).

Uji validitas aitem skala dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan korelasi antara skor aitem dan skor total aitem melalui bantuan *software* komputer. Aitem dinyatakan valid apabila derajat signifikansi kurang dari 0,05 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5%, dan sebaliknya aitem dinyatakan tidak

valid apabila memiliki derajat signifikansi lebih dari 0,05 atau lebih besar dari taraf signifikansi 5% dan selanjutnya aitem tidak valid ini dinyatakan gugur.

3.5.1.1 Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi pengukurannya. Pengukuran validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment* dari *Pearson* dengan bantuan *software* komputer.

3.5.1.1.1 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala tingkat stres yang terdiri dari 14 aitem dinyatakan valid semua. Aitem yang valid pada skala tingkat stres mempunyai koefisien validitas berkisar antara 0,390 sampai dengan 0,679 dengan taraf signifikansi 1%. Lebih jelasnya hasil uji coba skala tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji Coba Skala Tingkat Stres

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1. Fisiologis	a. Energi terbuang sia-sia	5	1
	b. Tegang	12	1
2. Psikologis/ Emosi	a. Reaksi berlebihan	1, 2, 4, 7	4
	b. Sulit rileks	8, 9, 11, 14	4
3. Perilaku	a. Tidak sabaran	3, 6	2
	b. Sulit mentolerir gangguan	10, 13	2
Total			14

Setelah melakukan pengkajian, semua aitem dalam skala tingkat stres dinyatakan valid semua. Sehingga ditetapkan sebanyak 14 aitem untuk penelitian.

3.5.1.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala intimasi pelatih-atlet yang terdiri dari 11 aitem dinyatakan valid semua. Aitem yang valid pada skala intimasi pelatih-atlet mempunyai koefisien validitas berkisar antara 0,691 sampai dengan 0,842 dengan taraf signifikansi 1%. Lebih jelasnya hasil uji coba skala intimasi pelatih-atlet dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Coba Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1. Kedekatan (<i>Closeness</i>)	a. Dapat memberikan penghargaan untuk orang lain	8, 9	2
	b. Memberikan ungkapan-ungkapan positif	3, 5	2
c. Komitmen (<i>Commitment</i>)	a. Memiliki hubungan dua arah	2	1
	b. Memberi evaluasi yang menyenangkan	1, 6	2
c. Komplementaris (<i>Complementarity</i>)	a. Adanya keinginan menyatu dengan orang lain	4, 11	2
	b. Adanya kemauan untuk bekerja sama dengan orang lain	7, 10	2
Total			11

Setelah melakukan pengkajian, semua aitem dalam skala intimasi pelatih-atlet dinyatakan valid semua. Sehingga ditetapkan sebanyak 11 aitem untuk penelitian.

3.5.1.1.3 Hasil Uji Validitas Skala Tipe Kepribadian

Pada skala tipe kepribadian tidak dilakukan uji validitas secara statistik. Hal ini karena skala tipe kepribadian yang digunakan peneliti merupakan skala terstandar, yaitu *Personal Style Inventory* (PSI) yang disusun oleh R. Craig Hogan dan David W. Champagne dengan mendasarkan pada teori kepribadian Jung. Pada skala tipe kepribadian hanya dilakukan uji validitas isi. Hal ini karena peneliti melakukan modifikasi dan penerjemahan bahasa ke dalam bahasa Indonesia pada aitem-aitem skala tipe kepribadian *Personal Style Inventory* (PSI).

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian kelayakan atau relevansi isi tes dengan analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau *professional judgement* (Azwar, 2012: 42). Dalam validitas isi skala tipe kepribadian ini dilakukan pengujian validitas logik, yaitu pengujian yang menunjuk pada sejauhmana aitem tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur. Dalam hal ini karakteristik aitem yang paling penting adalah relevansi aitem dengan indikator berperilaku sebagai operasionalisasi dari atribut yang diukur (Azwar, 2012: 44). Untuk memperoleh instrumen yang valid peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal penyusunannya. Validitas logik diperoleh dengan suatu usaha hati-hati melalui cara-cara yang benar sehingga menurut logika akan dicapai suatu tingkat validitas yang dikehendaki (Arikunto, 2010: 212).

Setelah melalui pengujian validitas logik dan berdasarkan analisis aitem-aitem terhadap *blueprint* yang telah disusun, maka skala tipe kepribadian dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan daya yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil yang biasanya terjadi di antara hasil beberapa kali pengukuran (Azwar, 2012: 7).

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dengan rentang angka 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi, dan sebaliknya angka yang mendekati 0 berarti memiliki reliabilitas alat ukur yang rendah.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil suatu pengukuran dengan instrumen tersebut dapat dipercaya. Semakin tinggi koefisien reliabilitas semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut. Uji instrumen penelitian untuk mengetahui reliabilitas skala dilakukan dengan bantuan *software* komputer. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan teknik statistik dengan rumus *Alpha Cronbach*.

3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil suatu pengukuran dengan instrumen tersebut dapat dipercaya. Suatu aitem harus diuji cobakan kepada sekelompok sampel terlebih dahulu untuk bisa dikatakan reliabel atau tidak. Semakin tinggi koefisien reliabilitas semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut.

3.5.2.1.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tingkat Stres

Hasil uji reliabilitas dari skala tingkat stres diperoleh koefisien sebesar 0,797. Skala tingkat stres dinyatakan reliabel dalam kategori cukup. Interpretasi reliabilitas berdasarkan pada tabel 3.7.

3.5.2.1.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Hasil uji reliabilitas dari skala intimasi pelatih-atlet diperoleh koefisien sebesar 0,922. Skala tingkat stres dinyatakan reliabel dalam kategori tinggi. Interpretasi reliabilitas berdasarkan pada tabel 3.7.

3.5.2.1.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian

Pada skala tipe kepribadian tidak dilakukan uji reliabilitas. Hal ini karena skala tipe kepribadian yang digunakan peneliti merupakan skala yang telah terstandar, yaitu *Personal Style Inventory* (PSI) yang disusun oleh R. Craig Hogan dan David W. Champagne dengan mendasarkan pada teori kepribadian Jung. Selain itu juga karena telah begitu banyak penelitian terkait tipe kepribadian yang menggunakan *Personal Style Inventory* (PSI) sebagai alat pengumpulan datanya, sehingga skala ini layak untuk digunakan dalam penelitian.

Koefisien reliabilitas skala *Personal Scale Inventory* (PSI) menurut Hogan dan Champagne, yaitu untuk dimensi *Intraversion-Extraversion* sebesar 0.60, dimensi *Sensing-Intuition* sebesar 0.74, dimensi *Thinking-Feeling* sebesar 0.66, dan dimensi *Judging-Perceiving* sebesar 0.61. Berdasarkan tujuan penelitian maka koefisien reliabilitas yang digunakan hanya pada dimensi *Intraversion-Extraversion*, yaitu sebesar 0.60 dan dinyatakan dalam kategori cukup. Interpretasi reliabilitas berdasarkan pada tabel 3.7 (Arikunto, 2010: 319).

Tabel 3.7
Interpretasi Reliabilitas

Besaran Linear r	Interpretasi
0,800 – 1,00	Tinggi
0,600 – 0,800	Cukup
0,400 – 0,600	Agak Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

3.6 Metode Analisis Data

Data akan memberikan rangkuman keterangan yang dapat dipahami, tepat dan teliti bila diolah dengan menggunakan metode analisis statistik yang sesuai dengan sifat data yang diperoleh. Analisis dilakukan agar peneliti dapat segera menyusun strategi selanjutnya sehingga memperoleh kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik uji nilai selisih mutlak. Analisis statistik uji nilai selisih mutlak adalah aplikasi khusus regresi linear berganda di mana dalam persamaan regresinya mengandung nilai selisih mutlak dari variabel independen dengan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3 |X_1 - X_2| + e$$

X_1 menggambarkan pengaruh langsung variabel X_1 terhadap Y , X_2 menggambarkan pengaruh langsung variabel X_2 terhadap Y , sedangkan variabel selisih mutlak antara X_1 dan X_2 disebut juga variabel *moderating* karena menggambarkan pengaruh *moderating* variabel X_2 terhadap hubungan X_1 dengan Y . Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres yang ditinjau dari tipe kepribadian. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji nilai selisih mutlak dengan bantuan *software* komputer.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan permasalahan dan pembahasan mengenai hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe kepribadian memoderasi hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya semakin rendah intimasi pelatih-atlet maka semakin tinggi tingkat stres.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres atlet berada dalam kategori normal sampai dengan berat. Hal ini berarti bahwa perubahan situasi pertandingan dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam bagi atlet.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intimasi pelatih-atlet berada dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa antara pelatih dengan atlet telah sama-sama memiliki hubungan kedekatan yang baik. Pelatih dan atlet mampu bekerja sama dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan adanya keterbukaan komunikasi dan menganggap stresor-stresor sebagai hal yang positif.

5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres, baik pada individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* maupun *introvert*.
6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan intimasi pelatih-atlet serta tingkat stres pada individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* maupun *introvert*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan simpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Terbuktinya ada hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres maka diharapkan bagi atlet agar lebih memahami pentingnya membangun hubungan kedekatan (intimasi) bersama pelatih agar membantu mengatasi stresor yang ada. Atlet dapat meningkatkan intimasi dengan membina hubungan baik bersama pelatih melalui keterbukaan komunikasi serta mampu menyampaikan harapan dan hambatan yang dirasakan kepada pelatih karena berdasarkan hasil penelitian intimasi pelatih-atlet memiliki kontribusi terhadap tingkat stres.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres maka diharapkan bagi pelatih agar lebih mampu membina hubungan kedekatan (intimasi) bersama atlet. Selain itu, pelatih juga diharapkan memperhatikan kondisi psikis atlet dan bukan hanya berfokus pada pelatihan fisik, teknik, serta taktik saja sehingga pelatih mampu menjadi motivator bagi

atlet dalam mengatasi dan meminimalisir situasi pertandingan yang dapat memicu timbulnya stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa diharapkan agar dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi intimasi pelatih-atlet dan tingkat stres, seperti level pertandingan, bentuk olahraga (individu atau regu), jenis kelamin, dan lain sebagainya. Hal lain yang hendaknya perlu diperhatikan adalah penyusunan instrumen yang matang, peneliti selanjutnya dapat menyusun instrumen penelitian sendiri yang disesuaikan dengan karakteristik budaya dan responden serta kondisi responden ketika mengisi instrumen agar diperoleh hasil penelitian yang benar-benar mengukur apa yang ingin diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Sholeh, Munawar. 2005. *Psikologi Perkembangan (Edisi revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arifianti, Ranti Putri. _____. Hubungan Antara Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Introvert Dengan Burnout Pada Perawat. *Artikel*. Faakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (Tidak Diterbitkan).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Auliani, Palupi Annisa. 2014. *Ada Juga Atlet Tolak Medali di Atas Podium!*. Online
<http://olahraga.kompas.com/read/2014/10/02/00355431/Ada.Juga.Atlet.Tolak.Medali.di.Atas.Podium> (Diakses pada 19 November 2014).
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boeree, C. George. 2005. *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismsophie.
- Cogan, Karen D. dan Vidmar, Peter. 2000. *Sport Psychology Library: Gymnastics*. New York: Data Reproductions Corporation.
- Davies, D. 1989. *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia: Falmer Press.
- Efendy, Achmad Faizin. 2013. Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan Pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior dan Remaja Jawa Tengah di Jakarta Tahun 2013. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. (Tidak Diterbitkan).
- Febrina, Dilla Tria. 2013. Intimacy Pada Pasangan Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf (Studi Kasus Pada Dua Pasangan Yang Menikah Pada Fase Dewasa Awal Di Kota Bandung). *Artikel*. Universitas Pendidikan Indonesia. (Tidak Diterbitkan).

- Feist, J. dan Feist, Gregory J. 2012. *Teori Kepribadian (Theories of Personality)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Geri, Serdar. 2014. Comparing Political Skills in terms of Personality Types: A Research on Students in Individual or Team Sports. *Journal of Education Sciences*. Vol. 6, No. 3: 533-543.
- Looker, Terry dan Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Penerbit Baca!.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hoedaya, Danu. 1996. *Manajemen Stres Atlet Olahraga Beregu*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan UPI.
- Hogan, R. Craig dan Champagne, David W. 1979. Personal Style Inventory. *The 1980 Annual Handbook for Group Facilitators*. University Associates, 89-99.
- Jackson, Kinoy. 2014. *Menpora Bangga Melihat Kondisi Atlet Indonesia di ABG Thailand*. Online <http://dekandidat.com/2014/11/15/menpora-bangga-melihat-kondisi-atlet-indonesia-di-abg-thailand/> (Diakses 19 November 2014).
- Jarvis, Matt. 2005. *Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Jowett, Sophia. 2002. *Running Head: The Coach–Athlete Relationship Questionnaire*. United Kingdom: Loughborough University.
- _____. 2007. *Social Psychology in Sport*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Jowett, S. dan Ntoumanis, N. 2003. *Running Head: The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and Initial Validation*. United Kingdom: Loughborough University.
- Juliantine, Tite. _____. Profil tentang Anxiety pada Atlet Tenis. *Jurnal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- _____. 2005. The Coach-Athlete Partnership. *Journal of The Psychologist*. Vol. 18, No. 7: 412-415.

- Kristanti. 2013. Stres Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 1, No. 2: 566-580.
- Lafrenier, Marc-Andre K., dkk. 2008. Passion in Sport: On The Quality of The Coach-Athlete Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 1, No. 30: 541-560.
- Lazarus, Richard S. dan Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Liftiah. 2013. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lovibond, S. H. dan Lovibond, P. F. 1995. *Manual for The Depression Anxiety & Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Lutfiyah. 2011. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (Tidak Diterbitkan).
- Mawhinney, Charles H. dan Lederer, Albert L. 1994. An Investigation of the Relationship Between Managerial Personality Type and Computer Use. *Journal of End User Computing*. Vol. 8, No. 1: 4-11.
- Monks, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta: UGM Press.
- Nyentrik. 2012. *Olimpiade 2012: Atlet Korea Selatan Menolak Dihadiahi Medali Khusus*. Online <http://ciricara.com/2012/08/02/olimpiade-2012-atlet-korea-selatan-menolak-dihadiahi-medali-khusus/> (Diakses 9 Juli 2014).
- Papalia, dkk. 2009. *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pasaribu, Boy Leonard. 2014. *Depresi, Pemilik Rekor Dunia Lompat Jauh Meninggal*. Online <http://olahraga.inilah.com/read/detail/2099062/depresi-pemilik-rekor-dunia-lompat-jauh-meninggal#.U71ELHKSzUc> (Diakses pada 9 Juli 2014).
- Pestonjee, D. M. 1992. *Stress And Coping : The Indian Experience*. London: Sage Publications.
- Podungge, Risna. _____. Dampak Kecemasan dan Agresivitas terhadap Prestasi Olahraga. *Jurnal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNG.

- Prager, K. J. 1995. *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Putri, Yetisa Ika. 2007. Hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran UNDIP. (Tidak Diterbitkan).
- Rahmaningsih, Erna Nuryati. 2008. Studi Tentang Pilihan Karier Siswa Berdasarkan Tipe Kepribadian Jung (Penelitian Komparatif pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 9 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009). *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. (Tidak Diterbitkan).
- Ramadhan, Bilal. 2014. *Roy Suryo Minta Atlet Timnas U-19 'Dicerai' Sementara*. Online <http://www.republika.co.id/berita/sepakbola/liga-indonesia/14/10/15/ndg8g7-roy-suryo-minta-atlet-timnas-u19-dicerai-sementara> (Diakses pada 19 November 2014).
- Rianto, Yenny. 2013. Perbedaan Burnout ditinjau dari Dukungan Sosial pada Atlet Women's National Basketball League (WNBL) Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran UNS. (Tidak Diterbitkan).
- Rini, Citra Listya. 2014. *Kemenpora Evaluasi Prestasi Kontingen Indonesia di Asian Games 2014*. Online <http://www.republika.co.id/berita/asian-games/news-asian-games/14/10/05/ncxtor-kemenpora-evaluasi-prestasi-kontingen-indonesia-di-asian-games-2014> (Diakses pada 19 November 2014).
- Rothstein, Brian. _____. *Coach-Athlete Relationships*. Arizona State University.
- Salkind, Neil J. 2009. *Teori-Teori Perkembangan Manusia: Sejarah Kemunculan, Konsepsi Dasar, Analisis Komparatif, dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media.
- Samosir, Zurni Zahara dan Syahfitri, Iin. 2008. Faktor Penyebab Stres Kerja Pustakawan Pada Perpustakaan Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Studi Perpustakaan dan Informasi*. Vol. 4, No. 2: 60-69.
- Safaria, T dan Saputra, N. E. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sarafino, Edward P. Dan Smith, Timothy W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Satlak PRIMA. 2010. *Penuhi Kebutuhan Atlet untuk Mencapai Prestasi*. Online <http://satlakprima.com/penuhi-kebutuhan-atlet-untuk-mencapai-prestasi.html> (Diakses pada 14 Mei 2014).
- Shadily, H. dan Echols, S. M. 1975. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sharma, Jaishree dan Sidhu, Ravi. 2011. Sources of Stress among Students Preparing in Coaching Institute for Admission to Professional Courses. *Journal of Psychology*. Vol. 2, No. 1: 21-24.
- Suhendar, Iin Muthmainah. 2012. Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Di Ruang ICU Pelayanan Jantung Terpadu Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (Tidak Diterbitkan).
- Supriyanto, Agus. _____. Stres dan Pengaruhnya dalam Renang. *Jurnal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wahyudi, Hasbi. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Ketakutan Menjalini Intimasi dalam Hubungan Romantis pada Laki-Laki dan Perempuan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. (Tidak Diterbitkan).
- Widiani, Herlin, 2011. Sumber Stres dan Strategi Coping pada Pelajar Atlet Bulutangkis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (Tidak Diterbitkan).
- Widiantari, Komang Sri dan Herdiyanto, Yohanes Kartika. 2013. Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 1: 106-115.
- Williams, Jean M., dkk. 2003. Factors Structure of The Coaching Behavior Questionnaire and Its Relationship to Athlete Variables. *Journal of The Sport Psychologist*. Vol. 1, No. 17: 16-34.

Yudistriana, dll. 2010. Intimasi Pada Pria Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Beda Kota. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 2: 195-202.

_____. 2015. *Indonesia Tak Berhasil Loloskan Wakilnya di China Open*.
Online
<http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle&artid=100639>. (Diakses pada 19 November 2014).

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SURAT PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung A2, Kampus sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon/Fax: (024) 8508019

Laman: <http://fip.unnes.ac.id>

Nomor : 100 /UN37.1.1/KM/2015

08 Januari 2015

Lamp : -

Hal : *Permohonan Ijin Penelitian*

Yth. Kepala KONI Kab. Pati
Jl. Sunandar Kec. Pati
Kabupaten Pati

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul *"Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlit Dengan Tingkat Stres di Tinjau Dari Tipe Kepribadian"* oleh mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Novita Bektiningtyas

NIM : 1511411151

Jurusan : Psikologi

bermaksud melakukan penelitian di Instansi yang Bapak /Ibu pimpin yang rencananya akan dilaksanakan pada bulan Januari 2015 sampai dengan selesai.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, kami memohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami tersebut.

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan banyak terimakasih.



sekan,

Dr. Hardjono, M.Pd.

NIP. 195108011979031007

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Psikologi
Universitas Negeri Semarang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung A2, Kampus sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon/Fax: (024) 8508019

Laman: <http://fip.unnes.ac.id>

Nomor : 243 /UN37.1.1/KM/2015

21 Januari 2015

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Ketua Umum Pengurus Cabang KONI Kota Semarang
Jl. Citarum Raya (Ruko Stadion Citarum Lt. 2)
Kota Semarang

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul "**Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlit Dengan Tingkat Stres di Tinjau Dari Tipe Kepribadian**" oleh mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Novita Bektiningtyas

NIM : 1511411151

Jurusan : Psikologi

bermaksud melakukan penelitian diinstansi yang Bapak/Ibu pimpin yang rencananya akan dilaksanakan pada bulan Januari 2015 sampai dengan selesai.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, kami memohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami tersebut.

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan banyak terimakasih.



Tembusan:

1. Ketua Jurusan Psikologi
Universitas Negeri Semarang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung A2, Kampus sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon/Fax: (024) 8508019

Laman: <http://fip.unnes.ac.id>

Nomor : 483 /UN37.1.1/KM/2015

03 Februari 2015

Lamp : -

Hal : *Permohonan Ijin Penelitian*

Yth. Ketua Umum KONI Kota Semarang
Jl. Citarum Raya (Ruko Stadion Citarum Lt. 02)
Kota Semarang

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul "*Hubungan Antara Intimasi Pelatih - Atlit Dengan Tingkat Stres di Tinjau Dari Tipe Kepribadian*" oleh mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Novita Bektiningtyas

NIM : 1511411151

Jurusan : Psikologi

bermaksud melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin yang rencananya akan dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2015 sampai dengan seleseai.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, kami memohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami tersebut.

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan banyak terimakasih.



Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Psikologi
Universitas Negeri Semarang



KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
KABUPATEN PATI



Jl. Kol. Sunandar No. 37 A Pati Kode Pos 59113
Telp / Fax. (0295) 381608 Email : koni.pati@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 018/KONI/II/2015

Bersama ini dengan hormat kami berikan keterangan bahwa :

Nama : **NOVITA BEKTININGTYAS**
NIM : 1511411151
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
Jurusan : Psikologi

Benar – benar telah mengadakan **Penelitian** di KONI Kabupaten Pati.
Demikian untuk menjadikan periksa dan dapat dipergunakan seperlunya.

KONI KABUPATEN PATI

KETUA UMUM



EDDY BOENTORO



**KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA
(KONI)
KOTA SEMARANG**

Alamat: Stadion Citarum Lt. 2 (Jl. Citarum Raya Semarang)
Telp/Fax. (024) 3522072 Email: konikotasmg@yahoo.com



Semarang, 4 Maret 2015

Nomor : 020/K.5/2014
Lampiran : -
Perihal : **Pemberitahuan**

Yth.: Kepada
**REKTOR UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG**
di -
Tempat

Dengan hormat,

1. Dasar:
 - Surat dari Universitas Negeri Semarang Nomor : 483/UN37.1.1/KM/2015 tentang ijin penelitian.
2. Sehubungan dengan dasar surat tersebut diatas, kami beritahukan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :
 - Nama : Novita Bektiningtyas
 - NIM : 1511411151
 - Program Studi : Psikologi
 - Topik : "Hubungan Antara Intimasi Pelatih - Atlit Dengan Tingkat Stres di Tinjau Dari Tipe Kepribadian"

Telah menyelesaikan kegiatan Penelitian guna penyusunan Skripsi/Tugas Akhir di lingkup KONI Kota Semarang.
3. Demikian pemberitahuan ini, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

**KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA (KONI)
KOTA SEMARANG**



Tembusan : Disampaikan Kepada Yth.

1. Yang Bersangkutan; dan
2. Arsip

LAMPIRAN 2

SKALA UJI COBA

Nama	:
Jenis Kelamin	:
Usia	:
Cabang Olahraga	:

SKALA I

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini disediakan pernyataan yang disusun secara berpasangan (a dan b), dan masing-masing dari pernyataan tersebut merupakan pilihan bagi Anda. Beri pilihan Anda untuk setiap pasangan pernyataan dengan memberikan skor 0 sampai dengan 5 (0 berarti Anda benar-benar merasa tidak sesuai dengan pasangan pernyataan, dan 5 berarti Anda sangat sesuai pada pasangan pernyataan tersebut). Skor untuk a dan b harus berjumlah 5 (misalnya 0 dan 5, 1 dan 4, 2 dan 3, dll). Jangan gunakan pecahan seperti $2\frac{1}{2}$, dll.

Saya lebih memilih:

1a. _____ Membuat keputusan setelah mengetahui apa yang orang lain pikirkan.

1b. _____ Membuat keputusan tanpa berkonsultasi dengan orang lain.

2a. _____ Tenang, lebih suka berpikir sendirian.

2b. _____ Aktif, lebih bersemangat ketika bersama orang lain.

3a. _____ Berbicara sebentar dan kemudian berpikir untuk diri sendiri.

3b. _____ Berbicara secara bebas untuk waktu yang lama dan berpikir untuk diri sendiri di lain waktu.

4a. _____ Pikiran dan perasaan dari dalam diri yang orang lain tidak dapat lihat.

4b. _____ Kegiatan dan kesempatan luar di mana orang lain ikut bergabung.

5a. _____ Berkomunikasi secara bebas dengan pemikiran batin dan perasaan.

5b. _____ Berkomunikasi dengan sedikit pemikiran batin dan perasaan.

6a. _____ Bertemu orang-orang baru.

6b. _____ Sendirian atau dengan satu orang yang saya kenal dengan baik.

7a. _____ Membahas hal-hal baru dan masalah-masalah yang tidak dipertimbangkan dengan waktu yang lama di dalam kelompok.

7b. _____ Kebingungan untuk mengutarakan masalah-masalah yang ada di dalam pikiran.

8a. _____ Menjadi pusat perhatian.

8b. _____ Menyendiri.

SKALA II

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan cermat kemudian berikanlah respon. Pilihlah satu dari empat jawaban yang ada dengan memberikan tanda *check* (✓) pada kolom yang tersedia. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SL = Selalu

SR = Sering

KD = Kadang-kadang

TP = Tidak Pernah

NB : Dalam memberikan respon/ jawaban pada setiap pernyataan di bawah, posisikan diri Anda dalam situasi pertandingan/ kompetisi yang pernah Anda ikuti.

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya merasa kecewa terhadap hal-hal sepele yang tidak sesuai dengan harapan.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi.				
3.	Saya sulit untuk rileks selama.				
4.	Saya merasa menjadi lebih mudah marah.				
5.	Saya merasa telah menggunakan terlalu banyak energi.				
6.	Saya merasa tidak sabar dalam melakukan aktivitas menunggu (misalnya menunggu lift, lampu lalu lintas, dll).				
7.	Saya merasa menjadi lebih perasa/ mudah tersentuh.				
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9.	Saya merasa sangat sensitif.				

10.	Saya sulit untuk dapat tenang setelah sesuatu hal mengecewakan saya.				
11.	Saya sulit menerima masukan/ komplain pada apa yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya merasa saraf-saraf saya menjadi tegang.				
13.	Saya menjadi tidak toleran (tidak menerima) pada hal apapun yang menghalangi usaha saya.				
14.	Saya merasa gelisah.				

SKALA III

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian berilah skor untuk masing-masing pernyataan dengan cara melingkari salah satu angka yang terdapat di kolom respon. Semakin besar skor yang diberikan maka semakin besar pula kesesuaian pernyataan dengan keadaan diri Anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

No.	Pernyataan	Respon
1.	Saya merasa dekat dengan pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
2.	Saya berkomitmen pada pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
3.	Saya suka sifat-sifat pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
4.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya merasa tenang.	1----2----3----4----5----6----7
5.	Saya percaya pada pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
6.	Saya merasa memiliki karir olahraga yang menjanjikan bersama pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
7.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya bertanggung jawab terhadap usahanya.	1----2----3----4----5----6----7
8.	Saya menghormati pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
9.	Saya menghargai pengorbanan pelatih dalam rangka untuk meningkatkan kualitas.	1----2----3----4----5----6----7
10.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya siap untuk melakukan yang terbaik.	1----2----3----4----5----6----7
11.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya meniru sikap ramahnya.	1----2----3----4----5----6----7

 Terima kasih 

LAMPIRAN 3

TABULASI DATA SKOR

UJI COBA

TABULASI DATA UJI COBA SKALA TIPE

KEPRIBADIAN *EKSTROVERT*

S	No. Aitem								Total
	1a	2b	3b	4b	5b	6a	7a	8a	
1	4	2	1	1	2	1	4	0	16
2	3	2	4	2	2	3	3	2	21
3	2	2	2	3	4	3	3	1	20
4	5	4	0	1	0	5	5	5	25
5	2	4	2	3	1	2	4	2	20
6	3	2	2	3	1	3	4	2	20
7	3	3	5	3	1	3	4	3	25
8	4	1	1	2	1	2	3	3	17
9	3	2	2	3	2	4	2	3	21
10	3	3	2	3	1	4	3	2	21
11	3	1	2	1	3	3	2	2	17
12	4	5	1	3	1	5	4	4	27
13	1	2	2	2	2	3	3	2	17
14	2	1	2	1	2	3	2	3	16
15	3	2	1	3	1	4	4	3	21
16	2	0	0	4	1	2	1	3	13
17	5	2	1	2	3	2	2	3	20
18	3	1	2	3	2	1	3	3	18
19	4	2	3	2	2	3	4	3	23
20	3	4	2	1	2	3	2	1	18
21	3	2	1	4	3	5	2	3	23
22	3	3	2	1	1	3	1	4	18
23	4	3	3	2	2	4	5	5	28
24	3	2	4	2	0	2	1	5	19
25	1	4	0	3	3	2	4	2	19
26	1	2	1	3	1	2	1	2	13
27	2	3	1	2	1	4	3	4	20
28	3	3	3	2	1	1	1	2	16
29	4	3	2	4	1	1	3	2	20
30	5	5	3	3	3	1	4	3	27
31	2	0	0	3	0	3	3	3	14
32	2	2	1	2	5	2	4	2	20
33	5	4	2	3	1	3	3	4	25
34	4	2	1	5	0	4	4	4	24

35	4	2	1	2	2	3	1	2	17
36	4	5	2	5	2	2	3	4	27
37	3	2	2	3	0	0	0	5	15
38	5	4	3	2	4	4	0	3	25
39	1	2	1	3	4	5	5	4	25
40	5	3	2	0	0	5	4	0	19
41	4	3	3	3	2	4	4	3	26
42	4	4	2	3	2	4	3	4	26
43	3	1	2	0	0	0	4	1	11
44	3	0	3	2	2	5	4	5	24
45	4	1	2	3	2	4	2	5	23
46	5	2	4	2	2	2	4	2	23
47	3	4	1	3	0	2	3	2	18
48	5	2	1	3	2	3	3	3	22
49	3	2	1	3	1	3	4	3	20
50	4	4	3	3	2	5	5	3	29
51	0	0	0	2	1	3	3	2	11
52	3	4	1	3	2	3	4	3	23
53	4	4	3	4	2	4	3	3	27
54	4	5	2	4	1	5	3	3	27
55	2	2	4	2	1	3	2	3	19
56	5	1	2	4	1	4	5	3	25
57	4	4	0	4	5	4	3	3	27
58	4	3	1	2	2	4	2	4	22
59	5	0	0	0	0	2	1	2	10
60	0	5	5	2	1	4	3	2	22
61	5	0	0	5	5	5	5	5	30
62	5	3	4	1	0	3	4	3	23
63	4	3	3	3	1	4	3	3	24
64	3	4	3	2	1	2	2	3	20
65	3	2	2	1	3	3	3	2	19
66	3	4	3	2	2	5	3	5	27
67	4	2	3	2	0	4	5	4	24
68	4	3	1	2	2	3	1	1	17
69	4	3	0	5	4	5	3	4	28
70	4	4	1	4	2	4	3	1	23
71	4	0	4	4	1	5	3	5	26
72	1	1	3	2	2	2	2	2	15
73	3	0	1	1	4	1	2	0	12
74	2	4	4	2	3	3	2	3	23
75	3	2	3	4	2	4	3	4	25

76	3	2	1	2	2	4	3	3	20
77	4	2	2	3	2	2	3	2	20
78	3	2	3	3	3	2	2	2	20
79	2	2	1	2	2	1	4	2	16
80	5	3	2	5	1	4	3	2	25

TABULASI DATA UJI COBA SKALA TIPE

KEPRIBADIAN *INTROVERT*

S	No. Aitem								Total
	1b	2a	3a	4a	5a	6b	7b	8b	
1	1	3	4	4	3	4	1	5	25
2	2	3	1	3	3	2	2	3	19
3	3	3	3	2	1	2	2	4	20
4	0	1	5	4	5	0	0	0	15
5	3	1	3	2	4	3	1	3	20
6	2	3	3	2	4	2	1	3	20
7	2	2	0	2	4	2	1	2	15
8	1	4	4	3	4	3	2	2	23
9	2	3	3	2	3	1	3	2	19
10	2	2	3	2	4	1	2	3	19
11	2	4	3	4	2	2	3	3	23
12	1	0	4	2	4	0	1	1	13
13	4	3	3	3	3	2	2	3	23
14	3	4	3	4	3	2	3	2	24
15	2	3	4	2	4	1	1	2	19
16	3	5	5	1	4	3	1	2	24
17	0	3	4	3	2	3	3	2	20
18	2	4	3	2	3	4	2	2	22
19	1	3	2	3	3	2	1	2	17
20	2	1	3	4	3	2	3	4	22
21	2	3	4	1	2	0	3	2	17
22	2	2	3	4	4	2	4	1	22
23	1	2	2	3	3	1	0	0	12
24	2	3	1	3	5	3	4	0	21
25	4	1	5	2	2	3	1	3	21
26	4	3	4	2	4	3	4	3	27
27	3	2	4	3	4	1	2	1	20
28	2	2	2	3	4	4	4	3	24
29	1	2	3	1	4	4	2	3	20
30	0	0	2	2	2	4	1	2	13
31	3	5	5	2	5	2	2	2	26
32	3	3	4	3	0	3	1	3	20
33	0	1	3	2	4	2	2	1	15
34	1	3	4	0	5	1	1	1	16

35	1	3	4	3	3	2	4	3	23
36	1	0	3	0	3	3	2	1	13
37	2	3	3	2	5	5	5	0	25
38	0	1	2	3	1	1	5	2	15
39	4	3	4	2	1	0	0	1	15
40	0	2	3	5	5	0	1	5	21
41	1	2	2	2	3	1	1	2	14
42	1	1	3	2	3	1	2	1	14
43	2	4	3	5	5	5	1	4	29
44	2	5	2	3	3	0	1	0	16
45	1	4	3	2	3	1	3	0	17
46	0	3	1	3	3	3	1	3	17
47	2	1	4	2	5	3	2	3	22
48	0	3	4	2	3	2	2	2	18
49	2	3	4	2	4	2	1	2	20
50	1	1	2	2	3	0	0	2	11
51	5	5	5	3	4	2	2	3	29
52	2	1	4	2	3	2	1	2	17
53	1	1	2	1	3	1	2	2	13
54	1	0	3	1	4	0	2	2	13
55	3	3	1	3	4	2	3	2	21
56	0	4	3	1	4	1	0	2	15
57	1	1	5	1	0	1	2	2	13
58	1	2	4	3	3	1	3	1	18
59	0	5	5	5	5	3	4	3	30
60	5	0	0	3	4	1	2	3	18
61	0	5	5	0	0	0	0	0	10
62	0	2	1	4	5	2	1	2	17
63	1	2	2	2	4	1	2	2	16
64	2	1	2	3	4	3	3	2	20
65	2	3	3	4	2	2	2	3	21
66	2	1	2	3	3	0	2	0	13
67	1	3	2	3	5	1	0	1	16
68	1	2	4	3	3	2	4	4	23
69	1	2	5	0	1	0	2	1	12
70	1	1	4	1	3	1	2	4	17
71	1	5	1	1	4	0	2	0	14
72	4	4	2	3	3	3	3	3	25
73	2	5	4	4	1	4	3	5	28
74	3	1	1	3	2	2	3	2	17
75	2	3	2	1	3	1	2	1	15

76	2	3	4	3	3	1	2	2	20
77	1	3	3	2	3	3	2	3	20
78	2	3	2	2	2	3	3	3	20
79	3	3	4	3	3	4	1	3	24
80	0	2	3	0	4	1	2	3	15

**TABULASI DATA UJI COBA SKALA INTIMASI
PELATIH-ATLET**

S	No. Aitem											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	6	7	4	4	6	5	7	7	7	7	6	66
2	4	4	4	5	5	1	6	6	5	5	4	49
3	4	3	3	4	5	3	5	5	5	3	3	43
4	5	5	4	5	6	5	5	5	5	5	5	55
5	6	6	5	6	7	7	6	7	7	7	6	70
6	6	5	5	6	6	4	5	7	6	6	7	63
7	3	4	2	7	2	6	7	7	7	7	1	53
8	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	69
9	5	4	6	6	6	5	5	7	5	5	6	60
10	5	6	6	7	6	6	6	7	7	7	6	69
11	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	44
12	5	5	3	3	3	3	3	5	5	4	2	41
13	7	7	5	6	7	6	7	7	7	7	5	71
14	6	5	2	4	5	3	5	5	5	6	6	52
15	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	51
16	5	7	5	7	7	7	6	7	6	6	7	70
17	4	4	3	4	6	5	5	5	5	4	5	50
18	6	6	5	7	7	6	7	7	6	7	7	71
19	3	3	3	4	5	6	4	6	5	5	5	49
20	5	5	5	7	6	7	7	7	7	7	6	69
21	1	1	1	1	1	5	5	3	6	3	1	28
22	4	5	3	5	6	6	7	7	7	7	5	62
23	5	5	5	6	6	6	5	7	7	7	6	65
24	3	7	5	7	6	6	7	7	7	7	7	69
25	5	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	73
26	6	5	7	6	7	6	7	7	7	6	7	71
27	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	74
28	6	5	5	7	7	7	7	7	7	7	6	71
29	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	74
30	6	6	4	5	7	6	7	7	7	7	6	68
31	1	7	4	7	7	7	7	5	7	7	4	63
32	7	6	7	6	7	6	6	7	7	6	7	72
33	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	74
34	7	7	7	6	7	6	6	7	7	7	6	73

35	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
36	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	75
37	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	74
38	6	7	4	6	7	6	7	7	7	7	7	71
39	6	6	6	5	6	3	6	7	7	6	6	64
40	7	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	74
41	6	6	6	6	6	5	6	6	7	6	6	66
42	6	6	7	5	6	4	6	7	7	6	6	66
43	1	6	3	7	6	6	7	7	7	7	3	60
44	6	5	5	7	4	4	6	7	6	7	7	64
45	3	2	3	3	4	3	3	6	4	6	7	44
46	7	7	5	6	7	4	7	7	6	6	5	67
47	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	74
48	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	61
49	6	5	5	6	6	6	6	7	7	7	6	67
50	4	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	71
51	5	4	7	5	6	4	5	7	7	7	7	64
52	3	5	5	6	6	5	6	7	6	7	6	62
53	5	4	4	6	5	5	6	7	7	6	7	62
54	6	7	7	6	7	7	6	7	7	7	6	73
55	5	4	6	6	7	6	5	7	7	7	7	67
56	6	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	75
57	5	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	73
58	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	4	73
59	7	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	75
60	2	2	4	4	5	4	5	7	7	7	3	50
61	4	4	7	7	7	4	7	7	7	4	7	65
62	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	75
63	6	5	3	3	4	4	5	7	6	7	6	56
64	6	5	4	5	6	4	5	7	5	6	6	59
65	4	3	3	4	4	1	7	7	7	7	7	54
66	5	6	6	7	6	5	7	6	4	7	5	64
67	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	73
68	6	7	7	7	5	5	7	7	7	7	7	72
69	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	74
70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
71	5	4	4	5	7	5	7	7	5	7	7	63
72	5	6	6	5	7	5	6	7	7	6	6	66
73	3	5	4	4	7	4	5	7	7	6	6	58
74	2	4	1	2	4	2	4	6	4	5	2	36
75	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	45

76	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
77	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	48
78	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	46
79	6	5	6	7	7	5	6	7	6	7	5	67
80	4	5	4	4	6	4	6	7	6	5	7	58

TABULASI DATA UJI COBA SKALA TINGKAT

STRES

S	No. Aitem														Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	19
2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	24
3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	20
4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	2	0	1	15
5	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	8
6	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	4
7	1	0	1	0	0	3	1	0	2	1	2	1	0	1	13
8	2	0	1	1	1	0	2	0	1	2	1	1	2	1	15
9	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	17
10	2	1	1	2	3	1	2	0	1	2	1	1	2	1	20
11	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15
12	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	19
13	3	1	1	1	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	14
14	1	2	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	25
15	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	5
16	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	0	0	1	0	17
17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	19
18	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	13
19	3	1	2	1	0	2	3	3	3	3	1	1	2	3	28
20	1	0	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	18
21	1	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	0	0	1	13
22	2	0	1	1	3	2	2	2	1	2	3	1	1	2	23
23	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	0	0	0	1	22
24	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4
25	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	24
26	3	1	0	1	2	2	1	1	1	3	0	1	2	1	19
27	1	0	1	0	1	0	2	1	0	2	0	3	1	1	13
28	1	1	1	2	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	12
29	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	13
30	1	1	2	1	3	1	3	0	1	1	0	1	0	1	16
31	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9
32	2	3	1	2	1	1	3	1	1	3	1	0	3	1	23
33	1	2	1	1	2	1	2	0	1	1	0	0	1	0	13
34	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	11

35	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	21
36	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	25
37	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	0	0	1	1	16
38	2	1	0	1	2	2	1	0	0	1	0	0	0	0	10
39	1	0	0	1	1	1	2	0	0	1	0	0	0	0	7
40	1	1	1	0	1	3	3	1	1	0	0	1	1	1	15
41	1	0	1	0	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	18
42	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	0	1	0	1	20
43	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	0	1	20
44	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	23
45	1	1	2	0	3	3	3	0	1	1	2	3	0	2	22
46	2	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	9
47	1	1	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15
48	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	21
49	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	16
50	1	1	2	1	2	1	0	1	1	3	2	1	3	1	20
51	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	2	1	0	15
52	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	17
53	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	23
54	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
55	1	1	1	1	1	3	2	0	1	2	2	1	3	1	20
56	2	1	2	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	0	15
57	2	1	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	2	0	12
58	3	1	1	2	1	0	2	0	1	1	0	1	1	1	15
59	2	1	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	2	0	13
60	0	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	9
61	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	0	1	0	16
62	3	1	1	1	2	1	3	1	1	3	0	0	0	1	18
63	1	1	1	2	1	0	2	1	2	2	1	1	1	1	17
64	1	1	1	2	1	0	2	1	2	2	1	1	1	1	17
65	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	1	0	1	24
66	2	1	0	0	2	0	1	0	0	1	1	2	1	1	12
67	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4
68	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	25
69	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	19
70	1	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	0	0	1	13
71	2	1	0	0	2	1	2	1	0	1	0	1	1	0	12
72	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	19
73	0	0	0	0	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	8
74	1	2	0	1	3	2	2	0	1	1	1	2	1	1	18
75	2	1	1	1	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	17

76	2	0	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
77	2	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	2	2	1	20
78	2	1	1	1	2	2	1	0	0	1	2	1	0	0	14
79	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	21
80	1	1	1	0	0	1	2	1	0	2	0	0	1	1	11

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS

DAN RELIABILITAS

UJI VALIDITAS INTIMASI PELATIH-ATLET

Correlations

		VAR00012
VAR00001	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00002	Pearson Correlation	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00003	Pearson Correlation	.810**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00004	Pearson Correlation	.842**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00005	Pearson Correlation	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00006	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00007	Pearson Correlation	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00008	Pearson Correlation	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00009	Pearson Correlation	.717**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00010	Pearson Correlation	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00011	Pearson Correlation	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00012	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

		VAR00012
VAR00001	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00002	Pearson Correlation	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00003	Pearson Correlation	.810**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00004	Pearson Correlation	.842**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00005	Pearson Correlation	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00006	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00007	Pearson Correlation	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00008	Pearson Correlation	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00009	Pearson Correlation	.717**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00010	Pearson Correlation	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00011	Pearson Correlation	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00012	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI VALIDITAS TINGKAT STRES

Correlations

		VAR00015
VAR00001	Pearson Correlation	.418**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00002	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00003	Pearson Correlation	.601**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00004	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00005	Pearson Correlation	.390**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00006	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00007	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00008	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00009	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00010	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00011	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00012	Pearson Correlation	.461**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80

VAR00013	Pearson Correlation	.454**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00014	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
VAR00015	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS INTIMASI PELATIH-ATLET

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	11

UJI RELIABILITAS TINGKAT STRES

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	14

LAMPIRAN 5

SKALA PENELITIAN

SKALA PSIKOLOGI



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Saya adalah mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang melakukan penelitian. Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai bahan untuk menyusun skripsi.

Penelitian ini dilakukan dalam tiga macam bentuk skala dengan sejumlah pernyataan di dalamnya. Setiap butir pernyataan tersebut tidak menunjukkan pilihan jawaban yang benar atau salah, melainkan berdasarkan kondisi Anda yang sebenarnya. Peneliti akan senantiasa menjamin kerahasiaan jawaban dan identitas Anda.

Untuk itu, saya mengharap kesediaan dan keikhlasan Anda untuk berpartisipasi menjawab pernyataan pada skala-skala tersebut sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Atas partisipasi Anda, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Novita Bektiningtyas

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Cabang Olahraga :

~ ~ ~ **Selamat Mengerjakan** ~ ~ ~

SKALA I

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini disediakan pernyataan yang disusun secara berpasangan (a dan b). Pahami setiap pernyataan yang ada kemudian pilihlah yang sesuai dengan keadaan diri Anda. Beri pilihan Anda untuk setiap pasangan pernyataan dengan memberikan skor 0 sampai dengan 5 (skor 0 berarti Anda benar-benar merasa tidak sesuai dengan pernyataan sedangkan skor 5 berarti Anda sangat sesuai pada pernyataan tersebut). Skor untuk a dan b harus berjumlah 5 (misalnya 0 dan 5, 1 dan 4, 2 dan 3, dll). Jangan gunakan pecahan seperti $2\frac{1}{2}$, dll.



Saya lebih memilih:

1a. _____ Membuat keputusan setelah mengetahui apa yang orang lain pikirkan.

1b. _____ Membuat keputusan tanpa berkonsultasi dengan orang lain.

2a. _____ Tenang, lebih suka berpikir sendirian.

2b. _____ Aktif, lebih bersemangat ketika bersama orang lain.

3a. _____ Berbicara sebentar dan kemudian berpikir untuk diri sendiri.

3b. _____ Berbicara secara bebas untuk waktu yang lama dan berpikir untuk diri sendiri di lain waktu.

4a. _____ Pikiran dan perasaan dari dalam diri sendiri yang orang lain tidak dapat lihat.

4b. _____ Kegiatan dan kesempatan luar di mana orang lain ikut bergabung.

5a. _____ Berkomunikasi secara bebas dengan pemikiran batin dan perasaan.

5b. _____ Berkomunikasi dengan sedikit pemikiran batin dan perasaan.

6a. _____ Bertemu orang-orang baru.

6b. _____ Sendirian atau dengan satu orang yang saya kenal dengan baik.

7a. _____ Membahas hal-hal baru dan masalah-masalah yang tidak dipertimbangkan dengan waktu yang lama di dalam kelompok.

7b. _____ Kebingungan untuk mengutarakan masalah-masalah yang ada di dalam pikiran.

8a. _____ Menjadi pusat perhatian.

8b. _____ Menyendiri.

SKALA II

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan cermat kemudian berikanlah respon. Pilihlah satu dari empat jawaban/ respon yang ada dengan memberikan tanda *check* (v) pada kolom yang tersedia. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SL = Selalu

SR = Sering

KD = Kadang-kadang

TP = Tidak Pernah

NB : Dalam memberikan respon/ jawaban pada setiap pernyataan di bawah, posisikan diri Anda dalam situasi pertandingan/ kompetisi yang pernah Anda ikuti.

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya merasa kecewa terhadap hal-hal sepele yang tidak sesuai dengan harapan.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi.				
3.	Saya sulit untuk rileks.				
4.	Saya merasa menjadi lebih mudah marah.				
5.	Saya merasa telah menggunakan terlalu banyak energi.				
6.	Saya merasa tidak sabar dalam melakukan aktivitas menunggu (misalnya menunggu lift, lampu lalu lintas, dll).				
7.	Saya merasa menjadi lebih perasa/ mudah tersentuh.				
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9.	Saya merasa sangat sensitif.				

10.	Saya sulit untuk dapat tenang setelah sesuatu hal mengecewakan saya.				
11.	Saya sulit menerima masukan/ komplain pada apa yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya merasa saraf-saraf saya menjadi tegang.				
13.	Saya menjadi tidak toleran (tidak menerima) pada hal apapun yang menghalangi usaha saya.				
14.	Saya merasa gelisah.				

SKALA III

Petunjuk Pengerjaan:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian berilah skor untuk masing-masing pernyataan dengan cara melingkari salah satu angka yang terdapat di kolom respon. Semakin besar skor yang diberikan maka semakin besar pula kesesuaian pernyataan dengan keadaan diri Anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

No.	Pernyataan	Respon
1.	Saya merasa dekat dengan pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
2.	Saya berkomitmen pada pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
3.	Saya suka sifat-sifat pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
4.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya merasa tenang.	1----2----3----4----5----6----7
5.	Saya percaya pada pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
6.	Saya merasa memiliki karir olahraga yang menjanjikan bersama pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
7.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya bertanggung jawab terhadap usahanya.	1----2----3----4----5----6----7
8.	Saya menghormati pelatih.	1----2----3----4----5----6----7
9.	Saya menghargai pengorbanan pelatih dalam rangka untuk meningkatkan kualitas.	1----2----3----4----5----6----7
10.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya siap untuk melakukan yang terbaik.	1----2----3----4----5----6----7
11.	Ketika saya dilatih oleh pelatih, saya meniru sikap ramahnya.	1----2----3----4----5----6----7

 Terima kasih 

LAMPIRAN 6

TABULASI DATA SKOR

PENELITIAN

**TABULASI DATA PENELITIAN SKALA TIPE
KEPRIBADIAN *EKSTROVERT***

S	Aitem								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	3	2	1	1	4	2	3	3	19
2	3	2	1	3	4	3	3	3	22
3	3	4	4	3	1	4	3	4	26
4	2	2	4	2	3	4	3	4	24
5	1	2	1	1	2	3	2	2	14
6	3	2	3	1	1	4	3	4	21
7	5	4	2	3	2	2	3	1	22
8	5	4	3	4	1	3	4	3	27
9	5	3	0	1	0	4	5	5	23
10	3	2	1	3	1	2	3	1	16
11	4	3	3	5	2	2	4	3	26
12	2	3	3	1	2	1	3	2	17
13	2	1	0	2	4	0	3	4	16
14	3	3	1	3	2	4	3	2	21
15	5	3	1	5	1	4	4	3	26
16	3	1	3	1	2	5	3	4	22
17	5	4	1	3	0	4	3	3	23
18	2	1	3	5	2	4	3	4	24
19	3	4	2	2	1	3	0	4	19
20	0	1	3	1	2	4	1	5	17
21	4	3	4	2	2	2	4	4	25
22	5	2	1	3	2	1	2	3	19
23	5	3	1	2	1	5	2	3	22
24	4	2	3	1	1	3	5	4	23
25	3	2	3	1	1	3	1	3	17
26	4	1	3	2	2	2	1	3	18
27	4	2	3	1	1	3	1	3	18
28	4	3	3	4	4	2	3	4	27
29	3	2	3	3	2	2	3	4	22
30	2	3	2	1	2	1	2	4	17
31	2	3	2	2	2	2	4	5	22

32	3	3	3	3	1	3	5	5	26
33	3	2	3	1	2	3	1	3	18
34	4	2	2	3	2	4	3	4	24
35	3	2	1	2	1	4	3	2	18
36	3	3	2	3	3	3	4	5	26
37	4	2	2	4	2	4	3	4	25
38	3	2	2	4	2	4	3	3	23
39	4	2	2	4	1	3	3	4	23
40	4	2	2	4	2	3	3	4	24
41	4	2	3	3	3	1	3	4	23
42	4	2	3	1	3	2	3	4	22
43	3	1	3	2	4	3	3	3	22
44	3	2	3	2	4	4	3	4	25
45	3	1	3	1	2	1	3	4	18
46	3	2	3	2	3	1	3	4	21
47	4	1	3	2	2	1	2	3	18
48	5	5	5	5	0	5	5	5	35
49	5	5	0	5	0	5	5	5	30
50	5	5	0	5	0	5	5	5	30
51	5	5	0	5	0	5	0	5	25
52	4	4	0	3	0	5	2	5	23
53	2	0	0	1	0	5	1	3	12
54	4	1	1	1	0	5	5	5	22
55	0	1	0	5	0	4	5	0	15
56	0	2	0	1	0	5	2	4	14
57	1	2	4	1	0	4	2	4	18
58	5	1	0	1	0	5	0	5	17
59	5	0	0	0	0	4	1	1	11
60	0	5	5	5	0	0	0	0	15
61	1	0	0	0	0	5	1	4	11
62	4	1	0	1	0	4	2	4	16
63	4	1	0	0	0	1	1	5	12
64	5	0	2	5	0	0	5	0	17
65	5	0	0	5	0	0	1	5	16
66	5	5	0	0	1	0	0	0	11
67	5	5	3	5	0	5	0	5	28
68	4	1	2	1	3	1	3	0	15
69	1	3	2	1	5	2	4	0	18

70	4	3	2	1	3	5	3	3	24
71	2	0	0	0	5	5	5	5	22
72	4	4	3	5	2	3	0	1	22
73	5	4	5	3	1	4	1	5	28
74	2	2	1	3	1	2	4	4	19
75	4	2	2	1	1	2	2	2	16
76	2	1	3	2	0	0	5	5	18
77	5	0	0	5	0	5	5	5	25
78	4	3	2	4	2	4	4	5	28
79	5	3	3	4	1	1	4	3	24
80	5	3	1	4	0	4	5	1	23
81	3	0	1	1	2	0	3	2	12
82	3	1	1	1	1	5	5	2	19
83	3	2	2	2	2	2	3	2	18
84	2	2	1	4	0	5	0	3	17
85	4	0	4	0	1	5	5	5	24
86	4	2	3	2	3	4	4	3	25
87	3	3	4	4	1	3	5	4	27
88	4	0	2	1	2	0	5	2	16
89	4	3	2	5	1	3	5	4	27
90	2	2	1	2	1	1	3	4	16
91	3	3	3	1	1	4	3	1	19
92	4	1	2	2	1	2	3	3	18
93	3	4	5	1	4	1	4	0	22
94	3	2	3	4	2	4	3	2	23
95	4	1	1	2	2	1	3	0	14
96	3	2	2	2	3	3	3	1	19
97	4	1	1	2	2	1	3	2	16
98	4	2	2	2	1	4	3	1	19
99	4	1	1	2	1	2	3	0	14
100	2	1	2	1	2	1	2	1	12
101	2	2	2	1	2	2	2	0	13
102	3	1	2	1	1	4	4	0	16
103	0	0	2	1	1	0	4	0	8
104	3	2	2	2	4	2	3	3	21
105	5	2	1	4	4	3	3	3	25
106	3	2	1	2	2	2	4	0	16
107	3	2	2	1	1	2	3	1	15

108	3	1	2	2	1	2	3	2	16
109	3	2	2	2	1	3	3	1	17
110	3	1	1	1	1	2	3	0	12
111	3	1	1	1	2	2	3	2	15
112	3	2	2	1	1	2	3	1	15
113	4	2	2	1	1	2	3	3	18
114	3	1	1	1	1	2	4	0	13
115	4	1	1	1	1	1	4	1	14
116	3	2	2	1	2	1	3	1	15
117	3	3	3	4	1	4	4	5	27
118	3	2	2	1	2	2	3	3	18
119	4	2	2	1	1	1	3	1	15
120	3	2	1	2	2	2	3	3	18
121	4	2	2	1	1	0	3	2	15
122	3	1	1	2	1	2	1	0	11
123	4	2	2	3	0	3	2	3	19
124	3	3	1	0	1	4	3	3	18
125	3	3	1	0	1	4	1	3	16
126	4	2	1	3	1	5	5	4	25
127	3	3	3	1	2	2	2	3	19
128	3	3	3	3	2	3	3	3	23
129	3	2	3	2	0	5	4	3	22
130	3	3	4	4	4	4	4	5	31
131	3	2	1	4	1	3	4	3	21
132	3	4	2	2	1	4	3	4	23
133	4	2	1	1	2	5	5	3	23
134	3	4	1	3	2	3	4	3	23
135	2	2	2	2	1	4	3	3	19
136	3	2	3	4	2	2	2	3	21
137	4	5	0	5	1	5	1	3	24
138	2	3	1	3	1	4	5	4	23
139	5	5	0	2	4	1	2	2	21
140	3	4	3	1	2	4	3	4	24
141	4	2	1	3	1	5	5	4	25
142	2	3	2	3	1	1	3	3	18
143	0	0	2	2	1	2	2	2	11
144	3	2	2	3	2	1	3	1	17
145	3	2	2	2	2	2	2	2	17

146	4	2	2	1	2	3	3	4	21
147	4	2	3	1	1	3	3	4	21
148	4	2	2	1	2	3	3	4	21
149	0	2	1	2	1	2	4	3	15
150	0	2	2	3	1	4	0	3	15
151	0	2	1	2	1	3	3	4	16
152	0	2	1	1	2	3	2	4	15
153	0	2	2	1	2	3	3	4	17
154	1	2	1	1	2	3	3	4	17
155	4	2	2	1	2	3	3	4	21
156	0	3	0	2	1	3	4	5	18
157	0	4	2	2	1	4	3	3	19
158	0	2	2	1	2	3	4	4	18
159	0	2	2	1	2	2	3	4	16
160	3	4	4	3	3	4	2	2	25
161	4	3	1	3	2	3	3	2	21
162	4	2	4	3	4	2	1	1	21
163	4	3	1	3	2	2	1	5	21
164	3	4	4	3	4	4	1	3	26
165	4	2	2	3	2	4	3	3	23
166	2	4	4	3	1	4	4	5	27
167	2	4	2	3	1	3	3	3	21
168	5	2	4	0	0	3	2	5	21
169	5	3	2	3	1	4	4	3	25
170	0	5	0	5	0	5	5	5	25
171	2	4	3	3	3	2	2	2	21
172	5	4	5	1	0	4	5	4	28
173	3	1	3	5	0	5	2	3	22
174	3	0	1	2	2	4	2	3	17
175	3	0	2	3	1	2	1	3	15
176	3	2	1	2	1	4	3	1	17
177	2	0	3	4	0	5	4	1	19
178	3	2	2	2	2	2	3	3	19
179	4	1	1	1	2	5	4	5	23
180	2	4	1	2	3	3	4	3	22
181	4	3	3	2	2	3	2	2	21
182	5	4	0	3	2	5	3	3	25

**TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA TIPE
KEPRIBADIAN *INTROVERT***

S	Aitem								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	4	4	1	3	2	2	21
2	2	3	4	2	1	2	2	2	18
3	2	1	1	2	4	1	2	1	14
4	3	3	1	3	2	1	2	1	16
5	4	3	4	4	3	2	3	3	26
6	2	3	2	4	4	1	2	1	19
7	0	1	3	2	3	3	2	4	18
8	0	1	2	1	4	2	1	2	13
9	0	2	5	4	5	1	0	0	17
10	2	3	4	2	4	3	2	4	24
11	1	2	2	0	3	3	1	2	14
12	3	2	2	4	3	4	2	3	23
13	3	4	5	3	1	5	2	1	24
14	2	2	4	2	3	1	2	3	19
15	0	2	4	0	4	1	1	2	14
16	2	4	2	4	3	0	2	1	18
17	0	1	4	2	5	1	2	2	17
18	3	4	2	0	3	1	2	1	16
19	2	1	3	3	4	2	5	1	21
20	5	4	2	4	3	1	4	0	23
21	1	2	1	3	3	3	1	1	15
22	0	3	4	2	3	4	3	2	21
23	0	2	4	3	4	0	3	2	18
24	1	3	2	4	4	2	0	1	17
25	2	3	2	4	4	2	4	2	23
26	1	4	2	3	3	3	4	2	22
27	1	3	2	4	4	2	4	2	22
28	1	2	2	1	1	3	2	1	13
29	2	3	2	2	3	3	2	1	18
30	3	2	3	4	3	4	3	1	23
31	3	2	3	3	3	3	1	0	18

32	2	2	2	2	4	2	0	0	14
33	2	3	2	4	3	2	4	2	22
34	1	3	3	2	3	1	2	1	16
35	2	3	4	3	4	1	2	3	22
36	2	2	3	2	2	2	1	0	14
37	1	3	3	1	3	1	2	1	15
38	2	3	3	1	3	1	2	2	17
39	1	3	3	1	4	2	2	1	17
40	1	3	3	1	3	2	2	1	16
41	1	3	2	2	2	4	2	1	17
42	1	3	2	4	2	3	2	1	18
43	2	4	2	3	1	2	2	2	18
44	2	3	2	3	1	1	2	1	15
45	2	4	2	4	3	4	2	1	22
46	2	3	2	3	2	4	2	1	19
47	1	4	2	3	3	4	3	2	22
48	0	0	0	0	5	0	0	0	5
49	0	0	5	0	5	0	0	0	10
50	0	0	5	0	5	0	0	0	10
51	0	0	5	0	5	0	5	0	15
52	1	1	5	2	5	0	3	0	17
53	3	5	5	4	5	0	4	2	28
54	1	4	4	4	5	0	0	0	18
55	5	4	5	0	5	1	0	5	25
56	5	3	5	4	5	0	3	1	26
57	4	3	1	4	5	1	3	1	22
58	0	4	5	4	5	0	5	0	23
59	0	5	5	5	5	1	4	4	29
60	5	0	0	0	5	5	5	5	25
61	4	5	5	5	5	0	4	1	29
62	1	4	5	4	5	1	3	1	24
63	1	4	5	5	5	4	4	0	28
64	0	5	3	0	5	5	0	5	23
65	0	5	5	0	5	5	4	0	24
66	0	0	5	5	4	5	5	5	29
67	0	0	4	0	5	0	5	0	14
68	1	4	3	4	2	4	2	5	25
69	4	2	3	4	0	3	1	5	22

70	1	2	3	4	2	0	2	2	16
71	3	5	5	5	0	0	0	0	18
72	1	1	2	0	3	2	5	4	18
73	0	1	0	2	4	1	4	0	12
74	3	3	4	2	4	3	1	1	21
75	1	3	3	4	4	3	3	3	24
76	3	4	2	3	5	5	0	0	22
77	0	5	5	0	5	0	0	0	15
78	1	2	3	1	3	1	1	0	12
79	0	2	2	1	4	4	1	2	16
80	0	2	4	1	5	1	0	4	17
81	2	5	4	4	3	5	2	3	28
82	2	4	4	4	4	0	0	3	21
83	2	3	3	3	3	3	2	3	22
84	3	3	4	1	5	0	5	2	23
85	1	5	1	5	4	0	0	0	16
86	1	3	2	3	2	1	1	2	15
87	2	2	1	1	4	2	0	1	13
88	1	5	3	4	3	5	0	3	24
89	1	2	3	0	4	2	0	1	13
90	3	3	4	3	4	4	2	1	24
91	2	2	2	4	4	1	2	4	21
92	1	4	3	3	4	3	2	2	22
93	2	1	0	4	1	4	1	5	18
94	2	3	2	1	3	1	2	3	17
95	1	4	4	3	3	4	2	5	26
96	2	3	3	3	2	2	2	4	21
97	1	4	4	3	3	4	2	3	24
98	1	3	3	3	4	1	2	4	21
99	1	4	4	3	4	3	2	5	26
100	3	4	3	4	3	4	3	4	28
101	3	3	3	4	3	3	3	5	27
102	2	4	3	4	4	1	1	5	24
103	5	5	3	4	4	5	1	5	32
104	2	3	3	3	1	3	2	2	19
105	0	3	4	1	1	2	2	2	15
106	2	3	4	3	3	3	1	5	24
107	2	3	3	4	4	3	2	4	25

108	2	4	3	3	4	3	2	3	24
109	2	3	3	3	4	2	2	4	23
110	2	4	4	4	4	3	2	5	28
111	2	4	4	4	3	3	2	3	25
112	2	3	3	4	4	3	2	4	25
113	1	3	3	4	4	3	2	2	22
114	2	4	4	4	4	3	1	5	27
115	1	4	4	4	4	4	1	4	26
116	2	3	3	4	3	4	2	4	25
117	2	2	2	1	4	1	1	0	13
118	2	3	3	4	3	3	2	2	22
119	1	3	3	4	4	4	2	4	25
120	2	3	4	3	3	3	2	2	22
121	1	3	3	4	4	5	2	3	25
122	2	4	4	3	4	3	4	5	29
123	1	3	3	2	5	2	3	2	21
124	2	2	4	5	4	1	2	2	22
125	2	2	4	5	4	1	4	2	24
126	1	3	4	2	4	0	0	1	15
127	2	2	2	4	3	3	3	2	21
128	2	2	2	2	3	2	2	2	17
129	2	3	2	3	5	0	1	2	18
130	2	2	1	1	1	1	1	0	9
131	2	3	4	1	4	2	1	2	19
132	2	1	3	3	4	1	2	1	17
133	1	3	4	4	3	0	0	2	17
134	2	1	4	2	3	2	1	2	17
135	3	3	3	3	4	1	2	2	21
136	2	3	2	1	3	3	3	2	19
137	1	0	5	0	4	0	4	2	16
138	3	2	4	2	4	1	0	1	17
139	0	0	5	3	1	4	3	3	19
140	2	1	2	4	3	1	2	1	16
141	1	3	4	2	4	0	0	1	15
142	3	2	3	2	4	4	2	2	22
143	5	5	3	3	4	3	3	3	29
144	2	3	3	2	3	4	2	4	23
145	2	3	3	3	3	3	3	3	23

146	1	3	3	4	3	2	2	1	19
147	1	3	2	4	4	2	2	1	19
148	1	3	3	4	3	2	2	1	19
149	5	3	4	3	4	3	1	2	25
150	5	3	3	2	4	1	5	2	25
151	5	3	4	3	4	2	2	1	24
152	5	3	4	4	3	2	3	1	25
153	5	3	3	4	3	2	2	1	23
154	4	3	4	4	3	2	2	1	23
155	1	3	3	4	3	2	2	1	19
156	5	2	5	3	4	2	1	0	22
157	5	1	3	3	4	1	2	2	21
158	5	3	3	4	3	2	1	1	22
159	5	3	3	4	3	3	2	1	24
160	2	1	1	2	2	1	3	3	15
161	1	2	4	2	3	2	2	3	19
162	1	3	1	2	1	3	4	4	19
163	1	2	4	2	3	3	4	0	19
164	2	1	1	2	1	1	4	2	14
165	1	3	3	2	3	1	2	2	17
166	3	1	1	2	4	1	1	0	13
167	3	1	3	2	4	2	2	2	19
168	0	3	1	5	5	2	3	0	19
169	0	2	3	2	4	1	1	2	15
170	5	0	5	0	5	0	0	0	15
171	3	1	2	2	2	3	3	3	19
172	0	1	0	4	5	1	0	1	12
173	2	4	2	0	5	0	3	2	18
174	2	5	4	3	3	1	3	2	23
175	2	5	3	2	4	3	4	2	25
176	2	3	4	3	4	1	2	4	23
177	3	5	2	1	5	0	1	4	21
178	2	3	3	3	3	3	2	2	21
179	1	4	4	4	3	0	1	0	17
180	3	1	4	3	2	2	1	2	18
181	1	2	2	3	3	2	3	3	19
182	0	1	5	2	3	0	2	2	15

**TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA
INTIMASI PELATIH-ATLET**

S	Aitem											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	4	5	6	5	5	4	4	7	7	5	5	57
2	5	5	5	6	5	5	4	6	6	5	6	58
3	6	7	7	6	7	7	6	7	7	7	6	73
4	5	5	6	6	7	6	5	7	7	5	6	65
5	4	6	5	5	5	5	6	7	7	6	6	62
6	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	53
7	6	6	5	7	7	5	6	7	7	5	5	66
8	6	7	6	5	7	7	5	7	6	7	6	69
9	5	6	6	7	6	6	7	7	7	7	7	71
10	3	3	3	3	3	3	4	5	5	6	5	43
11	6	5	6	4	7	6	7	6	5	6	5	63
12	4	6	6	6	7	5	6	7	5	5	6	63
13	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	62
14	3	4	2	4	5	2	2	6	7	5	4	44
15	6	6	4	7	6	7	6	7	7	7	7	70
16	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
17	7	6	6	5	7	7	7	7	6	7	7	72
18	3	3	3	2	4	7	6	4	7	6	7	52
19	3	3	7	7	7	7	3	7	7	7	7	65
20	4	4	7	7	7	7	5	7	7	7	6	68
21	6	7	4	7	7	5	7	7	6	7	6	69
22	7	7	6	7	7	5	6	6	7	7	6	71
23	5	6	6	4	5	5	6	7	6	6	6	62
24	6	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	73
25	6	7	6	7	7	6	7	7	6	6	6	71
26	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	6	72
27	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	6	72
28	7	7	6	7	6	6	7	6	7	7	6	72
29	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	4	59
30	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	4	60
31	6	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	59

32	6	5	5	6	6	5	6	5	5	5	4	58
33	7	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	72
34	7	6	7	7	7	5	6	6	7	7	5	70
35	4	4	5	6	6	4	4	6	6	6	5	56
36	6	6	6	6	6	4	5	6	6	5	4	60
37	7	7	6	7	7	5	6	7	7	6	7	72
38	6	7	7	7	6	2	7	6	7	6	6	67
39	7	6	7	7	6	7	7	7	6	6	7	73
40	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	6	73
41	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	7	73
42	7	6	7	7	6	7	7	6	6	7	7	73
43	7	7	7	6	7	6	7	6	6	7	7	73
44	6	7	7	6	6	6	7	7	6	7	7	72
45	6	6	7	6	7	7	7	7	6	6	6	71
46	7	7	6	7	6	6	6	7	7	6	6	71
47	7	6	6	7	7	6	7	7	6	6	6	71
48	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
49	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
50	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
51	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
52	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
53	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
54	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
55	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	76
56	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
57	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
58	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
59	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
60	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
61	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
62	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
63	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
64	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
65	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
66	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	6	74
67	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
68	5	5	4	5	5	1	5	7	7	6	4	54
69	5	6	5	6	7	6	7	7	7	7	5	68

108	4	5	5	6	6	5	6	6	6	6	5	60
109	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	61
110	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
111	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	5	67
112	6	6	6	7	7	7	6	6	7	6	6	70
113	7	5	7	7	7	5	6	7	7	6	7	71
114	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	75
115	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	75
116	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
117	3	3	4	4	7	7	5	7	7	7	5	59
118	5	6	5	5	5	6	6	6	6	6	5	61
119	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	74
120	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	5	67
121	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	73
122	5	6	6	6	7	6	6	7	7	7	6	69
123	5	6	7	4	7	5	5	7	6	7	5	64
124	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	48
125	7	7	6	6	7	6	6	7	7	6	6	71
126	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	7	72
127	4	6	4	5	5	5	6	6	6	6	4	57
128	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	50
129	6	6	5	5	6	5	7	7	7	6	7	67
130	4	5	3	3	4	5	5	5	4	5	5	48
131	6	6	5	6	7	5	6	7	7	7	6	68
132	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	69
133	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	73
134	6	6	7	6	7	6	6	6	6	7	6	69
135	4	4	6	6	7	5	6	7	6	6	7	64
136	3	5	7	6	7	7	7	7	7	7	7	70
137	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	74
138	6	6	7	7	7	7	6	6	7	7	6	72
139	4	7	5	5	6	5	7	7	7	7	6	66
140	5	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7	72
141	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	7	72
142	4	5	4	4	6	5	5	6	6	6	4	55
143	4	4	5	5	4	4	4	6	5	5	4	50
144	4	5	3	6	7	5	6	6	6	6	6	60
145	4	6	6	5	7	6	6	7	6	7	5	65

**TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA
TINGKAT STRES**

S	Aitem														Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	2	3	1	27
2	2	0	0	0	1	0	1	1	0	0	3	2	1	1	12
3	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	2	3	1	14
4	2	1	0	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	22
5	3	1	0	0	2	1	2	1	2	3	3	1	3	1	23
6	1	1	0	0	2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9
7	1	0	2	1	2	0	1	1	1	2	3	1	2	1	18
8	1	0	1	2	3	0	1	3	2	3	1	2	0	1	20
9	0	1	1	1	2	1	3	0	1	1	0	0	0	0	11
10	1	0	1	0	2	1	2	2	1	1	1	0	0	1	13
11	3	0	2	2	3	1	1	2	1	0	2	2	1	2	22
12	2	0	1	2	3	2	1	0	2	1	0	1	1	1	17
13	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	0	2	0	23
14	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
15	2	1	0	1	2	1	2	0	2	1	1	1	0	1	15
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
17	1	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	0	1	15
18	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	1	28
19	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	1	32
20	1	1	0	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	19
21	1	1	2	1	2	1	1	2	0	2	1	0	0	1	15
22	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	22
23	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	16
24	1	1	1	0	1	0	0	1	0	2	0	1	1	1	10
25	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	9
26	1	0	1	1	1	1	2	0	2	1	1	2	1	1	15
27	1	0	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	2	16
28	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	19
29	1	0	0	1	2	2	1	0	0	2	1	1	0	0	11
30	1	1	1	0	2	1	0	0	1	2	2	1	0	1	13
31	1	1	0	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	0	14

32	2	1	2	1	2	1	0	0	1	2	0	2	1	0	15
33	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	2	17
34	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	18
35	2	1	2	0	2	1	1	0	0	1	1	0	2	1	14
36	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0	1	1	2	0	11
37	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	19
38	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	19
39	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	18
40	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	20
41	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	19
42	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	19
43	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	18
44	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	20
45	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	18
46	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	19
47	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	18
48	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
49	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
50	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	8
51	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	8
52	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
54	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
55	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	7
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
59	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
64	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
65	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
66	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
68	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	20
69	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	18

70	1	1	1	1	2	1	3	1	0	1	0	1	0	1	14
71	2	3	0	1	3	3	3	0	3	2	2	2	3	3	30
72	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	29
73	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	27
74	1	1	1	2	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	15
75	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	0	1	0	0	14
76	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	14
77	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	7
78	1	1	2	0	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	17
79	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1	14
80	1	1	1	0	2	1	0	1	0	2	1	1	1	0	12
81	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	17
82	1	1	2	2	3	2	1	0	0	2	0	2	3	1	20
83	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	8
84	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
85	3	0	2	1	2	0	2	2	2	3	2	1	2	1	23
86	2	0	1	0	2	3	1	1	0	0	1	2	1	0	14
87	2	1	1	1	0	3	2	0	1	0	0	0	0	1	12
88	1	0	2	2	3	0	0	0	0	1	0	0	1	0	10
89	1	1	1	0	2	0	2	0	1	1	1	1	0	1	12
90	1	1	0	0	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	11
91	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	1	1	12
92	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
93	2	1	2	1	1	1	4	1	3	2	1	2	1	2	24
94	1	1	1	0	2	1	2	2	1	2	0	2	0	2	17
95	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3
96	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	20
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
98	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	18
99	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
100	3	2	2	1	2	2	2	0	0	1	2	2	2	2	23
101	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	14
102	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	6
103	2	0	1	1	3	2	0	0	0	1	2	1	3	1	17
104	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	17
105	2	2	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	13
106	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	8
107	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11

108	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	25
109	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	18
110	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
111	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
112	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	18
113	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	1	1	1	1	17
114	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4
115	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
116	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
117	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	19
118	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	24
119	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8
120	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	20
121	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
122	3	1	1	2	1	1	2	0	2	1	1	2	1	0	18
123	2	1	2	1	2	0	1	3	2	3	1	1	2	1	22
124	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	31
125	1	1	1	0	2	0	2	1	1	1	0	2	0	1	13
126	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	3	1	19
127	2	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	16
128	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
129	1	0	1	2	1	1	2	0	1	1	1	0	0	1	12
130	3	0	1	1	2	0	2	1	3	1	1	1	0	1	17
131	1	1	1	2	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	12
132	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	19
133	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	20
134	1	1	1	2	2	0	1	1	1	1	1	1	2	1	16
135	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	17
136	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	1	0	15
137	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	7
138	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
139	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	19
140	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	0	1	0	1	12
141	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	3	1	19
142	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	18
143	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	27
144	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	21
145	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	22

LAMPIRAN 7

HASIL UJI VALIDITAS

DAN RELIABILITAS

PENELITIAN

UJI VALIDITAS PENELITIAN INTIMASI PELATIH- ATLET

Correlations

Correlations		VAR00012
	Pearson Correlation	,679**
VAR00001	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,792**
VAR00002	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,776**
VAR00003	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,763**
VAR00004	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,708**
VAR00005	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,723**
VAR00006	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,779**
VAR00007	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,640**
VAR00008	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,571**
VAR00009	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
VAR00010	Pearson Correlation	,650**
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	182
	Pearson Correlation	,697**
VAR00011	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	1
VAR00012	Sig. (2-tailed)	
	N	182

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI VALIDITAS PENELITIAN TINGKAT STRES

Correlations

		VAR00015
	Pearson Correlation	,714**
VAR00001	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,509**
VAR00002	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,573**
VAR00003	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,604**
VAR00004	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,541**
VAR00005	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,505**
VAR00006	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,584**
VAR00007	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,547**
VAR00008	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,631**
VAR00009	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,580**
VAR00010	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
VAR00011	Pearson Correlation	,644**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,480**
VAR00012	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,680**
VAR00013	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	,573**
VAR00014	Sig. (2-tailed)	,000
	N	182
	Pearson Correlation	1
VAR00015	Sig. (2-tailed)	
	N	182

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS PENELITIAN INTIMASI

PELATIH-ATLET

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	182	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	182	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	11

UJI RELIABILITAS PENELITIAN TINGKAT STRES

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	182	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	182	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,851	14

LAMPIRAN 8

KATEGORISASI TIPE

KEPRIBADIAN

KATEGORISASI TIPE KEPRIBADIAN RESPONDEN

S	Introvert	Ekstrovert	Tipe Kepribadian
1	21	19	Introvert
2	18	22	Ekstrovert
3	14	26	Ekstrovert
4	16	24	Ekstrovert
5	26	14	Introvert
6	19	21	Ekstrovert
7	18	22	Ekstrovert
8	13	27	Ekstrovert
9	17	23	Ekstrovert
10	24	16	Introvert
11	14	26	Ekstrovert
12	23	17	Introvert
13	24	16	Introvert
14	19	21	Ekstrovert
15	14	26	Ekstrovert
16	18	22	Ekstrovert
17	17	23	Ekstrovert
18	16	24	Ekstrovert
19	21	19	Introvert
20	23	17	Introvert
21	15	25	Ekstrovert
22	21	19	Introvert
23	18	22	Ekstrovert
24	17	23	Ekstrovert
25	23	17	Introvert
26	22	18	Introvert
27	22	18	Introvert
28	13	27	Ekstrovert
29	18	22	Ekstrovert
30	23	17	Introvert
31	18	22	Ekstrovert
32	14	26	Ekstrovert
33	22	18	Introvert

34	16	24	Ekstrovert
35	22	18	Introvert
36	14	26	Ekstrovert
37	15	25	Ekstrovert
38	17	23	Ekstrovert
39	17	23	Ekstrovert
40	16	24	Ekstrovert
41	17	23	Ekstrovert
42	18	22	Ekstrovert
43	18	22	Ekstrovert
44	15	25	Ekstrovert
45	22	18	Introvert
46	19	21	Ekstrovert
47	22	18	Introvert
48	5	35	Ekstrovert
49	10	30	Ekstrovert
50	10	30	Ekstrovert
51	15	25	Ekstrovert
52	17	23	Ekstrovert
53	28	12	Introvert
54	18	22	Ekstrovert
55	25	15	Introvert
56	26	14	Introvert
57	22	18	Introvert
58	23	17	Introvert
59	29	11	Introvert
60	25	15	Introvert
61	29	11	Introvert
62	24	16	Introvert
63	28	12	Introvert
64	23	17	Introvert
65	24	16	Introvert
66	29	11	Introvert
67	14	28	Ekstrovert
68	25	15	Introvert
69	22	18	Introvert
70	16	24	Ekstrovert
71	18	22	Ekstrovert

72	18	22	Ekstrovert
73	12	28	Ekstrovert
74	21	19	Introvert
75	24	16	Introvert
76	22	18	Introvert
77	15	25	Ekstrovert
78	12	28	Ekstrovert
79	16	24	Ekstrovert
80	17	23	Ekstrovert
81	28	12	Introvert
82	21	19	Introvert
83	22	18	Introvert
84	23	17	Introvert
85	16	24	Ekstrovert
86	15	25	Ekstrovert
87	13	27	Ekstrovert
88	24	16	Introvert
89	13	27	Ekstrovert
90	24	16	Introvert
91	21	19	Introvert
92	22	18	Introvert
93	18	22	Ekstrovert
94	17	23	Ekstrovert
95	26	14	Introvert
96	21	19	Introvert
97	24	16	Introvert
98	21	19	Introvert
99	26	14	Introvert
100	28	12	Introvert
101	27	13	Introvert
102	24	16	Introvert
103	32	8	Introvert
104	19	21	Ekstrovert
105	15	25	Ekstrovert
106	24	16	Introvert
107	25	15	Introvert
108	24	16	Introvert
109	23	17	Introvert

110	28	12	Introvert
111	25	15	Introvert
112	25	15	Introvert
113	22	18	Introvert
114	27	13	Introvert
115	26	14	Introvert
116	25	15	Introvert
117	13	27	Ekstrovert
118	22	18	Introvert
119	25	15	Introvert
120	22	18	Introvert
121	25	15	Introvert
122	29	11	Introvert
123	21	19	Introvert
124	22	18	Introvert
125	24	16	Introvert
126	15	25	Ekstrovert
127	21	19	Introvert
128	17	23	Ekstrovert
129	18	22	Ekstrovert
130	9	31	Ekstrovert
131	19	21	Ekstrovert
132	17	23	Ekstrovert
133	17	23	Ekstrovert
134	17	23	Ekstrovert
135	21	19	Introvert
136	19	21	Ekstrovert
137	16	24	Ekstrovert
138	17	23	Ekstrovert
139	19	21	Ekstrovert
140	16	24	Ekstrovert
141	15	25	Ekstrovert
142	22	18	Introvert
143	29	11	Introvert
144	23	17	Introvert
145	23	17	Introvert
146	19	21	Ekstrovert
147	19	21	Ekstrovert

148	19	21	Ekstrovert
149	25	15	Introvert
150	25	15	Introvert
151	24	16	Introvert
152	25	15	Introvert
153	23	17	Introvert
154	23	17	Introvert
155	19	21	Ekstrovert
156	22	18	Introvert
157	21	19	Introvert
158	22	18	Introvert
159	24	16	Introvert
160	15	25	Ekstrovert
161	19	21	Ekstrovert
162	19	21	Ekstrovert
163	19	21	Ekstrovert
164	14	26	Ekstrovert
165	17	23	Ekstrovert
166	13	27	Ekstrovert
167	19	21	Ekstrovert
168	19	21	Ekstrovert
169	15	25	Ekstrovert
170	15	25	Ekstrovert
171	19	21	Ekstrovert
172	12	28	Ekstrovert
173	18	22	Ekstrovert
174	23	17	Introvert
175	25	15	Introvert
176	23	17	Introvert
177	21	19	Introvert
178	21	19	Introvert
179	17	23	Ekstrovert
180	18	22	Ekstrovert
181	19	21	Ekstrovert
182	15	25	Ekstrovert

LAMPIRAN 9

HASIL UJI KORELASI

PEARSON

Korelasi (*Ekstrovert*)

		Intimasi	Stres
Intimasi	Pearson Correlation	1	-,758**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	91	91
Stres	Pearson Correlation	-,758**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi (*Introvert*)

		Intimasi	Stres
Intimasi	Pearson Correlation	1	-,834**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	91	91
Stres	Pearson Correlation	-,834**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 10

HASIL UJI KOMPARASI

INDEPENDENT SAMPLE

T-TEST

Komparasi (Intimasi Pelatih-Athlet)

Group Statistics

	Kepribadian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Intimasi	Ekstrovert	91	64,3956	13,35155	1,39962
	Introvert	91	65,6703	14,00480	1,46810

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Intimasi	Equal variances assumed	,002	,966	-,628	180	,531	- 1,27473	2,02837	- 5,27716	2,72771
	Equal variances not assumed			-,628	179,59 1	,531	- 1,27473	2,02837	- 5,27722	2,72777

Komparasi (Tingkat Stres)

Group Statistics

	Kepribadian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Stres	Ekstrovert	91	18,5165	12,05945	1,26417
	Introvert	91	19,2418	14,29401	1,49842

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres	Equal variances assumed	1,842	,176	-,370	180	,712	-,72527	1,96046	-4,59371	3,14316
	Equal variances not assumed			-,370	175,038	,712	-,72527	1,96046	-4,59445	3,14390