

**PENGARUH PELATIHAN *NEURO-LINGUISTIC*  
*PROGRAMMING* (NLP) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
STRES KOMPETITIF PADA ATLET PELAJAR**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**SELLA DWI ERNIZA**

**110810061**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2013**

**PENGARUH PELATIHAN *NEURO-LINGUISTIC  
PROGRAMMING* (NLP) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
STRES KOMPETITIF PADA ATLET PELAJAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

**Disusun Oleh:**

**SELLA DWI ERNIZA**

**110810061**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2013**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang ditulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya rela gelar kesarjanaan saya dicabut.

Surabaya, 27 Februari 2013

Penulis

Sella Dwi Erniza

NIM. 110810061

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

Dr. Hamidah, M.Si., Psi

NIP. 196505201997032002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada hari Senin, 17 September 2012

Dengan susunan Dewan Penguji

Ketua

Margaretha, S.Psi.,G.Dip.Psych.,M.Sc.

NIP. 198010072005012003

Sekretaris

Anggota

Muryantinah Mulyo H.,M.Psych (Ed&Dev)

NIP. 197208091999032001

Dr. Hamidah,M.Si.,Psi

NIP. 196505201997032002

## **HALAMAN MOTTO**

*Victories loves preparation*

*(The Mechanic)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya ini spesial kupersembahkan untuk*

*Mama dan Babe...*

*yang memiliki cinta tanpa batas untukku dan tak pernah  
lelah menghadapi ketidaksempurnaanku, disaat yang lain  
pergi karenanya.*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin*

Puji syukur kepada Allah SWT. atas segala kasih dan anugerah, serta pertolongan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis sadar bahwa karya ini tidak akan sampai pada hasil seperti ini tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Seger Handoyo, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Ibu Dr. Hamidah M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis, tanpa itu penelitian ini akan jauh lebih berat.
3. Bapak Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik penulis dan jajaran dosen peminatan Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental yang telah membimbing, mendidik dan memberikan banyak ilmu bagi penulis.
4. Jajaran staf dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah mendidik dan membimbing penulis selama masa studi penulis di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
5. Pak Sanny, Mas Afif dan Mbak Amel yang telah bersedia membantu menjadi *judges* pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.

6. Kepala UPT SMA Negeri Olahraga Sidoarjo, Bapak Zainal Arifin, terima kasih atas kesempatan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian kepada para siswanya, serta Bapak Agus, selaku staf Tata Usaha UPT SMA Negeri Olahraga Sidoarjo yang telah membantu penulis selama penelitian berlangsung di UPT SMA Negeri Olahraga Sidoarjo.
7. Kedua orangtua penulis, Babe Adi Sutanto dan Mama Ninik Kuntiani. Terima kasih atas doa-doa yang terselip dalam setiap hela nafas mama dan babe, serta telah sabar menanti sampai selesainya karya ini.
8. Pinky Riawan dan Astrid Yuninta, abang dan adik tercinta yang selalu memberikan semangat dan bonus hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Agung Yulianto, pria terhebat yang telah sabar menemani selama 7 tahun terakhir, terimakasih atas cinta, kasih dan semangat serta kesabaran untuk menunggu hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Keluarga ex-puslatda, terima kasih untuk segala bantuan selama di asrama dan di luar asrama, semoga kita tetap menjadi keluarga cemara.
11. Teman-teman yang dengan perhatian dan bantuan dari mereka penulis tidak pernah lupa untuk mengisi KRS, Ranti, Ana, Kiki, Lita, Rachmania, serta semua teman-teman Psikologi angkatan 2008, tanpa terkecuali.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas bantuan, bimbingan, masukan, dukungan yang diberikan selama proses penulisan skripsi ini.