

ABSTRAK

Sella Dwi Erniza, 110810061. Pengaruh Pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kompetitif pada Atlet Pelajar, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2013.

xviii+87 halaman, 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar. Stres kompetitif adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seorang individu merasa bahwa kesejahteraannya terancam sebelum, selama dan setelah kompetisi. *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) merupakan salah satu metode yang mengacu pada pengalaman internal (*neuro*), bahasa (*linguistic*) dan pola perilaku (*programming*) seseorang. Penelitian ini dilakukan pada 26 atlet pelajar di UPT SMA Negeri Olahraga, Sidoarjo. Tingkat stres kompetitif yang dialami oleh atlet pelajar akan diukur dengan menggunakan skala tingkat stres kompetitif yang disusun oleh peneliti. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik parametrik dengan uji *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan NLP efektif untuk menurunkan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t sebesar -2,644 dengan nilai signifikansi sebesar 0,014. Nilai signifikansi 0,014 yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai probabilitasnya 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis kerja pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar. Namun pelatihan NLP hanya memberikan pengaruh yang kecil dalam penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar.

Kata kunci: (1) Stres, (2) *Neuro-Linguistic Programming* (NLP)

Daftar Pustaka, 58 (1980-2012)

ABSTRACT

Sella Dwi Erniza, 11081061, Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) Training to Decrease Competitive Stress Levels on Student Athlete, *Skripsi*, Thesis, Faculty of Psychology, University of Airlangga, 2013.

xviii+87 pages, 8 appendix

This study aims to determine whether there was an effect of Neuro-Linguistic Programming training to decrease the level of competitive stress on student athletes. Competitive stress is a condition that occurs when an individual feels that their wellbeing is threatened before, during and after the competition. Neuro-Linguistic programming (NLP) is one of method that refers to the internal experiences (neuro), language (linguistic) and a person patterns behavior (programming). The study was conducted on 26 student athletes in UPT SMAN Olahraga, Sidoarjo. The levels of competitive stress will be measured using a competitive stress scale compiled by researcher. The data analyzed using statistic parametric method with Independent Sample T-Test. The result of this research shows that NLP training effective to reduce competitive stress levels in student athletes. The analysis showed that the value of $t = -2,644$ with significance rating of 0,014. Significance value of 0,014 which is smaller than the probability value of 0,05 ($p < 0,05$) showed that the working hypothesis in this study received, that there was the influence of Neuro-Linguistic Programming (NLP) training to decrease the competitive stress levels in student athletes. But, the NLP training gives little effect in reducing the levels of competitive stress on student athletes.

Keyword: stress, Neuro-Linguistic Programming (NLP)

References, 58 (1980-2012)