

ABSTRAK

Mery Retrofita Sari 111411131076, Gambaran Manajemen Stres pada Kecemasan Kompetitif Atlet Panahan, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2018.

XII+196 halaman, 14 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen stres pada kecemasan kompetitif atlet panahan. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami stresor para atlet saat bertanding dan bagaimana cara manajemen mereka untuk menghadapi stresor tersebut. Kecemasan kompetitif dibagi menjadi 2 sub-komponen dimana terdapat komponen kognitif dan somatis. Komponen tersebut merupakan bentuk dari respon stres terhadap tuntutan lingkungan yang ada (Martens, Vealey & Burton, 1990). Untuk mengurangi dampak dari kecemasan kompetitif maka diperlukan teknik manajemen stres yang tepat. Peneliti menggunakan teknik manajemen PMR berfokus pada menegangkan setiap kelompok otot sebelum merelaksasikannya (Jarvis, 2005). *Deep breathing* merupakan teknik meditasi sederhana dengan mengatur nafas. Setelah meregulasi pernafasan dan merelaksasi tubuh (Patel, 1989).

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Pemilihan subjek bersifat purposif dengan melakukan *screening* menggunakan kuisioner *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* milik Martens, Burton, Vealey, dkk. (1990) dan menggunakan atlet panahan sebagai subjek. Teknik penggalan data menggunakan teknik wawancara, sedangkan teknik analisis menggunakan metode tematik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet menggunakan *Deep breathing* namun dilakukan pada saat yang berbeda. Mereka tidak melakukan PMR dan juga mereka memiliki teknik sendiri yang mereka lakukan berdasarkan inisiatif dan kebutuhan mereka. Perbedaan yang terjadi saat melakukan manajemen stres disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Kata Kunci: Kecemasan kompetitif, manajemen stres, stres
Daftar Pustaka, 47, (1984-2018)

ABSTRACT

Mery Retrofita Sari 111411131076, An Overview of Stress Management on Competitive Anxiety of Archery Athletes, *Thesis*, Faculty of psychology, Universitas Airlangga, 2018.

XII 196 pages, 14 appendices

This study aims to determine the description of stress management on competitive anxiety archery athletes. The focus of this research was to understand the athlete's stressors while competing and how they could manage the stressors. Competitive anxiety was divided into 2 sub-components where there are cognitive and somatic components. These components were a form of stress response to the demands of the existing environment (Martens, Vealey & Burton, 1990). To reduce the impact of competitive anxiety, appropriate stress management techniques were required. Researcher was using PMR management techniques focus on straining each muscle group before relaxing it (Jarvis, 2005). Deep breathing was a simple meditation technique by regulating the breath. After regulating respiration and relaxing the body (Patel, 1989).

This research method was qualitative method with case study research type. Subject selection was diverse by screening using a Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), the questionnaire belonging to Martens, Burton, Vealey, et al. (1990) and was using archery athletes as subjects. Technique of data mining was using interview technique, while technique of analysis was using thematic method.

The results of this study indicate that athletes used deep breathing meditation but performed at different times. They did not use PMR technique and also they had their own techniques that they did based on their initiative and needs. The differences that occurred when performing stress management were tailored to their needs.

Keywords: *Competitive Anxiety, Stress Management, Stress Bibliography, 47, (1984-2018)*