

**KONTRIBUSI FUTSAL
DALAM PROSES *COPING* TERHADAP STRES KERJA
KARYAWAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi



Disusun Oleh :

PURNA LISTIANTO

NIM : 06710026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Purna Listianto

NIM : 06710026

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 12 Juni 2011
Yang Menyatakan



Purna Listianto
NIM. 06710026

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrohman, M. Hum
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ilmu Sosial
Dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara

Nama : Purna Listianto
NIM : 06710026
Prodi : Psikologi
Judul : Kontribusi Futsal Dalam Proses *Coping* Terhadap Stres Kerja Karyawan

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

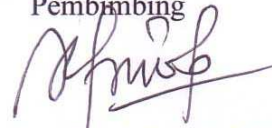
Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 12 Juni 2011

Pembimbing



Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, MM

NIP. 197606162005012002



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/923.B/2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : KONTRIBUSI FUTSAL DALAM
PROSES *COPING* TERHADAP STRES
KERJA KARYAWAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
NAMA : Purna Listianto
NIM : 06710026

Telah dimunaqosahkan pada : Senin, tanggal: 20 Juni 2011
Dengan nilai : 81,66 (B+)
Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN
Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M
NIP. 19760616200501 2 002

Penguji I

Benny Herlena, M.Si
NIP. 19751124 200604 1 002

Penguji II

Retno Pandan Arum K, M.Si
NIP. 19731229 200801 2 005

Yogyakarta, 7 Juli 2011

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Prof. M. Idris Abdurrahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

يُسْرًا أَلَّسْرِمَعِ إِنَّ ۞ يُسْرًا أَلَّسْرِمَعِ فَاِنَّ ۞

”Karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan”


STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT dengan segala rasa cinta
kupersembahkan skripsi ini untuk:*

➤ *Almamaterku Tercinta...*

*Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

➤ *Bapak dan Ibu Tercinta...*

(Bp. Suharno dan Ibu Supartini)

*terima kasih atas semua do'a, kasih sayang, cinta, dan dukungan yang telah
diberikan kepada ananda selama ini.*

➤ *Seluruh insan yang telah memberikan segenap inspirasi kepadaku selama
ini sehingga aku dapat mengerti mengenai arti sebuah kesungguhan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Penyusunan skripsi ini digunakan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya izin dari Allah SWT, bantuan, bimbingan, dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan segala nikmat yang telah diberikan.
2. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrohman, M. Hum, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Hj. Susilaningih, MA, selaku pembimbing akademik prodi psikologi angkatan 2006 yang telah membantu memberikan beberapa pengarahan guna terselesaikannya skripsi ini.
4. Ibu Ruspita Rani Pertiwi, M.M., Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, masukan, pengarahan dan dukungan yang sangat berharga

dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala ketelatenan dan kesabaran dalam membimbing peneliti.

5. Segenap dosen, dan karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga atas bimbingan, referensi, ilmu, dan pengalaman yang telah dibagi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Orang tuaku dan adiku tercinta atas doa dan motivasinya pada ananda untuk segera menyelesaikan skripsi.
7. Sahabat-sahabat yang telah banyak memberi dukungan penuh selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2005, 2006, 2007 Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga atas doa dan dukungannya.
9. Kepada rekan-rekan seperjuangan yang saat ini sedang menempuh skripsi aku ucapkan terima kasih untuk seluruh motivasinya.
10. Kepada seluruh rekan-rekan Remais Kadirojo terima kasih atas do'a yang telah kalian berikan.

Kepada semua pihak tersebut semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima di sisi Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya, amin.

Yogyakarta, 30 Mei 2011

Peneliti

Purna Listianto
NIM.06710026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORI.....	13

A. Stres Kerja.....	13
1. Pengertian Stres.....	13
2. Pengertian Stres Kerja.....	14
3. Stres Menurut Pandangan Islam.....	17
4. Aspek-aspek Stres Kerja.....	19
5. Faktor-faktor penyebab munculnya stres kerja.....	21
B. <i>Coping</i>	25
1. Pengertian <i>Coping</i>	25
2. <i>Coping</i> dalam pandangan Islam.....	26
3. Bentuk-bentuk <i>coping</i>	28
4. Aspek-aspek <i>coping</i>	28
5. Efektifitas <i>coping</i>	30
6. <i>Coping</i> terhadap stres kerja.....	31
C. Futsal.....	35
1. Pengertian futsal.....	35
2. Perkembangan futsal di Indonesia.....	37
3. Aspek-aspek psikologis dalam futsal.....	39
4. Futsal dalam pandangan psikologi olahraga.....	41
5. Olahraga dalam pandangan Islam.....	44
D. Kontribusi Futsal Dalam Proses <i>Coping</i>	46
Terhadap Stres Kerja Karyawan	
E. Pertanyaan Penelitian.....	55
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 56

A. Jenis Penelitian.....	56
B. Subjek Dan Objek Penelitian.....	59
1. Subjek Penelitian.....	59
2. Objek Penelitian.....	61
C. Metode Pengumpulan Data.....	62
1. Wawancara.....	62
2. Observasi.....	63
3. Dokumentasi.....	64
D. Metode Analisis Data.....	67
E. Objektivitas Dan Keabsahan Data.....	69
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Proses Penelitian.....	74
1. Orientasi Lapangan.....	74
2. Pengumpulan data.....	76
B. Analisis Data.....	79
1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	79
2. Hasil penelitian.....	81
a. Subjek SJ.....	81
1) Gambaran Kondisi Stres Kerja Subjek SJ.....	86
2) Gambaran Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja SJ.....	89
3) Pemaknaan Futsal Dari Subjek SJ.....	92
4) Kontribusi Futsal Dalam Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja Subjek SJ.....	94

b. Subjek LK.....	101
1) Gambaran Kondisi Stres Kerja Subjek LK.....	106
2) Gambaran Proses <i>Coping</i> Terhadap.....	108
Stres Kerja LK	
3) Pemaknaan Futsal Dari Subjek LK.....	113
4) Kontribusi Futsal Dalam Proses <i>Coping</i>	115
Terhadap Stres Kerja Subjek LK	
c. Subjek AT.....	120
1) Gambaran Kondisi Stres Kerja Subjek AT.....	125
2) Gambaran Proses <i>Coping</i> Terhadap.....	127
Stres Kerja AT	
3) Pemaknaan Futsal Dari Subjek AT.....	131
4) Kontribusi Futsal Dalam Proses <i>Coping</i>	132
Terhadap Stres Kerja Subjek AT	
3. Perbandingan Hasil Penelitian Masing-masing.....	139
Subjek	
BAB V. PENUTUP.....	150
A. Kesimpulan.....	150
B. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA.....	153

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Karakteristik Subjek.....	80
Tabel 2. Pelaksanaan Wawancara.....	80
Tabel 3. Identitas Subjek SJ.....	81
Tabel 4. Identitas Subjek LK.....	101
Tabel 5. Identitas Subjek AT.....	120



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Skema Stres Kerja Dan Proses <i>Coping</i> Terhadap.....	54
	Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Media Futsal	
Bagan 2.	Skema Kerangka Penelitian.....	66
Bagan 3.	Analisis Data Model Interaktif (Milles & Huberman).....	68
Bagan 4.	Dinamika Psikologis Dan Kontribusi Futsal Pada.....	100
	Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja Pada Subjek SJ	
Bagan 5.	Dinamika Psikologis Dan Kontribusi Futsal Pada.....	119
	Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja Pada Subjek LK	
Bagan 6.	Dinamika Psikologis Dan Kontribusi Futsal Pada.....	138
	Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja Pada Subjek AT	
Bagan 7.	Skema Dinemika Psikologis & Kontribusi.....	149
	Futsal Dalam Proses <i>Coping</i> Terhadap Stres Kerja Karyawan	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Genic Futsal Area</i>	75
Gambar 2. Lingkungan Kerja SJ.....	83
Gambar 3. Aktifitas SJ sesaat sebelum dan sesudah bermain futsal.....	95
Gambar 4. Kondisi Lingkungan kerja LK dan Aktifitas LK dalam bekerja.....	103
Gambar 5. AT Saat Menunggu Karyawannya untuk Bermain Futsal.....	130

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Guide Wawancara & Guide Observasi	
Guide Wawancara.....	159
Guide Observasi.....	162
Transkrip Wawancara	166
1. Transkrip Wawancara 1.....	167
2. Transkrip Wawancara 2.....	174
3. Transkrip Wawancara 3.....	181
4. Transkrip Wawancara 4.....	187
5. Transkrip Wawancara 5.....	193
6. Transkrip Wawancara 6.....	198
7. Transkrip Wawancara 7.....	203
8. Transkrip Wawancara 8.....	211
9. Transkrip Wawancara 9.....	217
Hasil Observasi.....	222
1 . Hasil Obsevasi Subjek SJ.....	223
2 Hasil Obsevasi Subjek LK.....	234
3. Hasil Observasi Subjek AT.....	245
Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).	

KONTRIBUSI FUTSAL DALAM PROSES *COPING* TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN

INTISARI

Purna Listianto

Ruspita Rani Pertiwi

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memberikan gambaran mengenai kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja karyawan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang karyawan tetap sebuah perusahaan dengan karakteristik yang berbeda-beda dan telah cukup lama mengenal futsal serta mempunyai intensitas yang tinggi dalam bermain futsal. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan bentuk penelitian studi kasus. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan menggunakan model analisis interaktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mengenai kondisi stres kerja dari masing-masing subjek yang ditunjukkan melalui gejala fisik, psikis, dan perilaku. Proses *coping* terhadap stres kerja dari seluruh subjek lebih mengacu pada *emotional focused coping* dengan adanya perbedaan pada bentuk tindakan *coping* yang dilakukan oleh masing-masing subjek. Seluruh subjek secara definitif mempunyai pandangan yang sama mengenai futsal, akan tetapi secara pemaknaan subjektif mengenai futsal masing-masing subjek mempunyai perbedaan.

Futsal menjadi bagian dari proses *coping* dari seluruh subjek dan berkontribusi dalam membantu subjek untuk melakukan pemenuhan *coping task* dengan jalan futsal difungsikan sebagai media untuk mengekspresikan emosi, membentuk kelompok pendukung sebagai sarana dalam mengekspresikan masalah serta mencari alternatif pemecahannya.

Kata Kunci : Futsal, *Coping*, Stres Kerja, Karyawan

***FUTSAL'S CONTRIBUTION IN COPING PROCESS OF EMPLOYEE'S
STRESS IN WORK***

ABSTRACT

Purna Listianto

Ruspita Rani Pertiwi

This research aims to identify and giving the overview of futsal's contribution in coping process of employee's stress work. This research involved the subject, they are three employee who work in a certain company with different characteristic and all of them are familiar with futsal, they have highly intensity of playing futsal. This research uses qualitative method of case study. Collecting data method is by doing some interview, observation, and documentation. Technique of analysis data is interactive analysis.

The result shows that there are diversity condition in each employee's stress in their works indicated by physical symptom, psychic, and behavior. Coping process in work stress tends to emotional focused coping with diversity of act of coping that indicated by each subject. All of subjects have the same opinion about futsal, therefore each subject also have subjective interpretation.

Futsal becomes a part of coping procecc from whole subjects and gives important contribution to help subject to do coping task with way of futsal whose function as medium to express emotion, to create supportive team as a medium in expressing the problem and also to get other solutions.

Key Words : Futsal, Coping, Work Stress, Employee

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Organisasi merupakan suatu bentuk wadah interaksi yang mempunyai beberapa komponen yang sangat kompleks, seperti sumber daya manusia, sumber daya finansial, sumber daya fisik, dan sumber daya organisasi. Interaksi tersebut merupakan proses yang diarahkan pada pencapaian tujuan organisasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam situasi global seperti sekarang ini, tujuan organisasi menjadi suatu hal yang penting untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal. Hal ini merupakan salah satu tantangan, di samping tantangan akan kualitas, teknologi, dan informasi (Moorhead & Griffin dalam Diahsari, 2001).

Perkembangan organisasi yang semakin pesat, memberikan konsekuensi meningkatnya tuntutan pekerjaan. Individu dalam organisasi atau biasa disebut karyawan dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan kondisi yang terjadi dalam lingkungan kerjanya. Persaingan berlangsung sangat ketat dan karyawan tidak dapat melepaskan diri dari tekanan yang harus dihadapi. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut, maka bukan tidak mungkin gangguan jiwa akan menghadang kehidupan mereka (Farhati & Rosyid, 1996)

Kantor atau tempat kerja mempunyai suatu sistem organisasi yang mengelola berbagai kebutuhan karyawan guna mencapai tingkat prestasi kerja yang optimal. Komunikasi dan interaksi antar sesama karyawan maupun karyawan dengan atasan, karakteristik pekerjaan, pelaksanaan sistem kerja, dan

lingkungan pekerjaan terkadang tidak sesuai dan tidak berjalan sebagaimana mestinya karena berbagai macam faktor dan kendala, sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja (Diwanta, 2009).

Muchinsky (dalam Diahsari, 2001) menjelaskan bahwa karyawan merupakan komponen yang unik dan menyimpan sumber kekuatan yang besar. Di dalam organisasi kerja, karyawan selalu berinteraksi dengan lingkungannya, tetapi interaksi tersebut tidak selalu menguntungkan. Interaksi yang efektif akan menghasilkan kinerja tinggi, kepuasan kerja tinggi, dan tingkat stres kerja yang rendah. Sebaliknya ketidakharmonisan interaksi menyebabkan kinerja buruk, ketidakpuasan, dan tingkat stres kerja yang tinggi.

Stres kerja merupakan suatu situasi yang tercipta dari faktor terkait pekerjaan (*work related factors*) yang berinteraksi dengan faktor di dalam diri karyawan. Stres kerja merubah kondisi fisiologis serta psikologis sedemikian rupa sehingga memaksa seseorang menyimpang dari fungsi normalnya. Disini terlihat bahwa stres kerja yang dirasakan merupakan kondisi yang muncul dari perpaduan antara faktor-faktor di dalam pekerjaan dan faktor-faktor di dalam diri seseorang karyawan. Kondisi ini menyebabkan yang bersangkutan tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya (Benardin dalam Rosyid, 1996). Pernyataan ini diperkuat oleh Ardani (2002) yang mengatakan bahwa stres kerja merupakan respon adaptif karyawan terhadap situasi dan kejadian di lingkungan kerja dan hal ini berakibatkan tuntutan khusus baik fisik maupun psikologis dari karyawan tersebut. Adanya peringatan maupun resiko terhadap bahaya potensial di lingkungan kerja maka para karyawan berhadapan dengan *sindroma fight or flight*

dimana terbebaskan hormon adrenalin, perubahan pernafasan maupun timbulnya ketegangan otot.

Stres kerja dipandang sebagai masalah utama bagi pekerja di dalam lingkungan yang sangat kompetitif, dengan titik berat pada *cost control* serta peningkatan produktivitas. Sehingga tidak diragukan lagi bahwa stress kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik karyawan dan menurunkan produktivitas kerja serta meningkatkan angka kecelakaan kerja (Rosyid, 1996). Diahsari (2001) menambahkan bahwa pada kondisi tertentu stres kerja dapat membawa pengaruh yang cukup besar pada kondisi fisik dan psikis seorang karyawan, dimana kedua hal tersebut merupakan aspek utama dalam stres kerja yang perlu untuk diantisipasi. Dalam dunia kerja masalah stres kerja dapat menjadi suatu ancaman yang serius bagi individu organisasi. Sehingga apabila tidak diwaspadai atau bahkan tidak ada langkah intensif untuk mencegah ataupun mengelola stres kerja tersebut bagi mereka yang mengalaminya, maka hal tersebut akan berdampak negatif baik bagi individu maupun organisasi. Dengan demikian harus ada suatu stimulus yang memiliki potensi bahaya dan menyangkut persepsi terhadap ancaman yang muncul serta perbandingan antara tuntutan yang menekan individu dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Perilaku ini biasa dikenal sebagai strategi *coping* (Diwanta, 2009).

Setiap individu memberikan reaksi yang berbeda dalam mengatasi stres. Lazarus dan Folkman, menggambarkan *coping* sebagai suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik yang berasal dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya

yang mereka gunakan dalam mengatasi situasi *stressfull*. Artinya, stres dapat diatasi dengan melakukan transaksi dengan lingkungan (perilaku *coping*) dimana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis (Ardani, 2002).

Gunarsa (2008) menyimpulkan dari berbagai sumber bahwa ada banyak cara yang dapat digunakan dalam upaya *coping stress*. Salah satu cara yang sangat sederhana yang dapat digunakan sebagai media dalam *coping stres* adalah dengan melakukan aktifitas fisik dan relaksasi seperti olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku sehat yang sudah diyakini berbagai ahli kesehatan sebagai suatu prevensi terhadap stres. Demikian halnya dengan relaksasi otot maupun *imagery*, merupakan satu cara yang efektif untuk mengelola stres. Selibuhnya Gunarsa (2008) menambahkan bahwa keterlibatan seseorang dalam berolahraga dapat mempengaruhi kesehatan jasmani, perkembangan psikis, dan kesejahteraan psikisnya. Banyak jenis olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai media dalam menanggulangi stres, sehingga membuka kesempatan kepada seseorang untuk memilih jenis-jenis olahraga yang cenderung lebih diminati sebagai suatu pilihan dalam upaya menanggulangi stres.

Menurut penelitian Kepala Ahli Fisiologi *The American Council on Exercise* (ACE) Bryant Cedric bekerja sama dengan *American Psychology Association* (APA) menunjukkan, bahwa olahraga secara efektif mampu membantu seseorang dalam mengatasi stres. Olahraga merupakan perilaku sehat yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi stres dan menjadi bagian dari langkah-langkah untuk membangun daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit (Blumenfield, 2006). Lebih lanjut Daniel Landers (dalam Blumenfield, 2006),

professor pendidikan olahraga dari *Arizona State University* mengungkapkan bahwa olahraga dapat menjadi bagian dalam upaya untuk mengatasi stres yang muncul karena ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga, maka sistem fisiologis manusia akan menstimulasi kerja beberapa kelenjar dalam sistem fisiologis tersebut, sehingga dapat memproduksi dan meningkatkan beberapa hormon seperti *serotonin*, *dopamine*, dan *endorphin*, dimana hormon-hormon tersebut berperan dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, maupun rasa frustrasi seseorang terutama saat mengalami stres serta membantu dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Salah satu jenis olahraga yang saat ini banyak diminati oleh sebagian besar masyarakat adalah futsal. Hal ini terbukti dengan begitu banyaknya antusiasme masyarakat untuk bermain futsal. Alasan mengapa futsal menjadi olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat adalah karena futsal tergolong olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena siapa saja dapat memainkannya tanpa harus berbekal teori-teori khusus seperti olahraga yang lain. Futsal dapat menjadi olahraga alternatif bagi masyarakat yang sulit untuk mendapatkan area untuk berolahraga dan futsal juga dapat dimanfaatkan sebagai media dalam menjalin *teamwork* serta meredam stres (www.vansky7x.blogspot.com/2010/05/futsal-semakin-digemari.html/Mega Wijaya, 14 Desember 2010).

Futsal juga populer karena dalam bermain futsal tidak membutuhkan lahan yang luas serta tidak tergantung dengan kondisi cuaca karena futsal dimainkan di dalam ruangan. Futsal mempunyai aturan tegas tentang kontak fisik seperti menjegal dari belakang (*sliding tackle*), benturan badan (*body charge*), dan aspek

kekerasan yang lain seperti dalam permainan sepak bola, sehingga pemain bisa tampil lepas (www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=9277/Hidayatullah Adronafis, 14 Desember 2010).

Berdasarkan pada proses observasi awal di lapangan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 September 2010 sampai dengan 25 Oktober 2011, peneliti menjumpai banyak sekali tempat-tempat atau arena bermain futsal yang berada dan tersebar keseluruh daerah, khususnya di kawasan Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil observasi peneliti, umumnya tempat-tempat futsal menjalankan aktifitasnya menggunakan sistem 24 jam *nonstop*. Informasi lain dari hasil observasi yang di peroleh oleh peneliti yaitu para pelanggan atau konsumen futsal sebagian besar adalah para remaja laki-laki yang terdiri dari pelajar, mahasiswa, bahkan sampai pada golongan karyawan perusahaan atau instansi-instansi tertentu (*Pre Eeliminary*, 12 September 2010).

Temuan menarik lainnya yang diperoleh oleh peneliti adalah saat wawancara awal terhadap seorang karyawan berinisial L yang bekerja di sebuah perusahaan ternama di Yogyakarta. L menuturkan bahwa saat itu dia mengalami stres dalam tingkat yang rendah dengan gejala tubuhnya sering berkeringat dan merasa bosan akibat pekerjaannya sehari-hari. Selain itu L juga menyatakan bahwa seorang pegawai atau karyawan tidak akan pernah bisa lari dari stres kerja. Stres kerja merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh pada kondisi fisik dan emosi seorang pegawai atau karyawan. Oleh karena itu seorang pegawai perlu bertindak kreatif dalam mengantisipasi pengaruh negatif dari stres kerja tersebut, salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan yang positif dan kreatif diluar

jam kerja untuk menjaga kondisi tubuh. Aktivitas itu juga sebagai media untuk mengekspresikan emosi secara lepas sebagai modal awal yang berguna untuk mengantisipasi adanya pengaruh dari stres kerja atau bahkan sebagai media penanggulangan stres kerja yang sewaktu-waktu dapat muncul dan bisa sangat mempengaruhi kondisi fisik maupun emosi seorang karyawan dan kegiatan kreatif yang bisa dilakukan salah satunya adalah dengan bermain futsal di luar jam kerja. Disamping itu L juga menyatakan bahwa futsal sangat membantu dalam upaya mengendalikan dan meredam stres yang dialami. Oleh karena itu tidak salah apabila L cenderung lebih memilih untuk bermain futsal pada saat dirinya mengalami stres akibat dari pekerjaan yang dijalannya sehari-hari karena bagi L futsal telah menjadi salah satu bagian dari sekian banyak cara yang digunakan oleh L untuk mengendalikan stres yang dialami (*Pre Eliminary*, 12 September 2010).

Berdasarkan pada fakta-fakta yang dipaparkan di atas memperlihatkan bahwa stres kerja menjadi penting untuk mendapat perhatian karena dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosi atau bahkan perilaku seseorang karyawan. Sehingga untuk mengetahui tingkat ancaman dari stres kerja, maka perlu mengetahui keterkaitan antara aspek-aspek dalam stres kerja tersebut dengan aspek-aspek dalam diri karyawan. Oleh karena itu perlu adanya langkah preventif yang sekiranya dapat berperan efektif dalam menanggulangi stres kerja tersebut dimana dalam penelitian ini langkah preventif yang dimaksud adalah futsal. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengetahui secara lebih dalam mengenai kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja karyawan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja karyawan?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diutarakan di atas, maka secara khusus penelitian ini bertujuan untuk “Mengidentifikasi dan memberikan gambaran mengenai kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja karyawan”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan informasi dalam bidang psikologi mengenai kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja sehingga memperkaya teori di bidang psikologi, diantaranya adalah psikologi industri dan organisasi, psikologi olahraga, dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi para individu dalam organisasi, para aktivis, maupun khalayak umum yang didalamnya menjelaskan mengenai pentingnya olahraga sebagai salah satu media dalam upaya *coping* terhadap stres kerja. Di samping itu penelitian ini dapat memberikan masukan bagi para individu organisasi untuk melakukan aktifitas olahraga di luar jam kerja sebagai suatu langkah preventif

dalam mengantisipasi munculnya stres kerja. Bagi perusahaan diharapkan mampu untuk menyusun program serta memfasilitasi para karyawan untuk melakukan aktifitas yang berkaitan dengan olahraga di luar jam kerja. Selbihnya bagi lembaga-lembaga olahraga yang ada diharapkan mampu untuk lebih mensosialisasikan kepada masyarakat mengenai pentingnya olahraga serta mampu menyusun program serta memfasilitasi masyarakat untuk melakukan olahraga.

E. Keaslian Penelitian

Permasalahan yang terkait dengan stres kerja telah banyak diangkat sebagai penelitian. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Wulanyani dan Sudiajeng pada tahun 2006 dengan judul “Stres Kerja Akibat Konflik Peran Pada Wanita Bali”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah *sample* sebanyak 47 orang wanita Bali yang bekerja rata-rata delapan jam per hari di instansi pemerintah dan swasta di Denpasar dengan rentang usia antara 30-38 tahun, telah menikah dan memiliki anak. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa ada tiga faktor utama yang menyebabkan stres pada wanita Bali yang bekerja yaitu kesulitan mengikuti kegiatan adat, pengasuhan anak, dan bantuan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga.

Penelitian tentang stres kerja dan *coping stress* juga telah dilakukan oleh Nuzulia pada tahun 2005 dengan judul “Peran *Self Efficacy* dan Strategi *Coping* terhadap Hubungan Antara *Stressor* Kerja dan Stres Kerja“ penelitian ini dilakukan di Klaten Jawa Tengah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian 225 guru sekolah dasar baik negeri maupun swasta yang tersebar

di lima kecamatan yang ada di kabupaten Klaten, dan memberikan hasil bahwa ada perbedaan stres kerja yang signifikan antara subjek yang memiliki tingkat *self efficacy* sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah disertai dengan tingkat *problem focused coping* sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah.

Penelitian dengan tema stres kerja dan *coping stress* juga dilakukan oleh Ardani pada tahun 2002 dengan judul “Strategi *Coping* Terhadap Stres Kerja Di Lingkungan Karyawan STAIN Malang”. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam strategi *coping* dalam menghadapi stres kerja.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Virdianity pada tahun 2008 dengan judul “Proses *Coping* Terhadap Stres Kerja Karyawan PT STAR ENERGY (Tahapan dan Dinamikanya)”. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa karyawan mempunyai beberapa tahapan yang bervariasi dalam melakukan proses *coping* serta mempunyai variasi dalam dinamika *coping* yang dilalui.

Disamping beberapa permasalahan mengenai stres kerja dan *coping stress* yang banyak diangkat sebagai penelitian, ada yang mengangkat permasalahan tentang olahraga menjadi sebuah penelitian diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dimiyati tahun 2009 dengan judul “Menggagas Upaya Pengembangan Psikologi Olahraga Dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Di Indonesia”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan identifikasi adanya keluhan para pelatih olahraga tentang kurangnya motivasi atlet dan kegagalan dalam

penampilan di bawah tekanan pertandingan yang disebabkan oleh tidak adanya pengalaman dalam teknik-teknik manajemen stres.

Penelitian berikutnya terkait dengan stres kerja dan olahraga diantaranya dilakukan oleh Mipatasari tahun 2009 dengan judul “Pengaruh Olahraga *Aikido* Dalam Mengelola Stres Kerja Pada Karyawan”. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh yang signifikan antara karyawan yang mengikuti olahraga aikido dengan karyawan yang tidak mengikuti olahraga aikido dalam mengelola stres kerja.

Penelitian tentang futsal juga pernah dilakukan oleh Tanus tahun 2008 dengan judul “Studi Eksploratori: Motif Konsumen Bermain Futsal Di Planet Futsal Samarinda”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif eksploratif. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa motif yang mendominasi konsumen futsal untuk bermain futsal adalah *affiliation motive* dan *tention-reduction motive*.

Dari sekian banyak penelitian yang terdahulu, penelitian ini mempunyai perbedaan, diantaranya adalah dalam penelitian ini mengangkat tema olahraga yang dikolerasikan dengan psikologi, dimana dalam penelitian-penelitian sebelumnya belum banyak dilakukan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Futsal dalam Proses *Coping* Terhadap Stres Kerja Karyawan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi futsal dalam proses *coping* terhadap stres kerja pada karyawan. Perbedaan lain penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada metode analisis, karakteristik subjek, jumlah subjek, dan tempat penelitian. Disamping itu

penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis terkait stres kerja karyawan yang menjadi subjek utama dalam penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi stres kerja dan proses *coping* terhadap stres kerja pada masing-masing subjek dalam penelitian ini berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena faktor-faktor penyebab stres kerja dari masing-masing subjek memiliki perbedaan, salah satu faktor yang menjadi pemicu kuat terjadinya perbedaan kondisi stres kerja subjek terletak pada karakteristik pekerjaan dari masing-masing subjek.
2. Proses *coping* yang dilakukan oleh subjek cenderung berorientasi pada pengendalian dan pengaturan emosi (*emotional focused coping*) dengan mengacu pada beberapa aspek yang ada seperti *self control*, *escap avoidance*, dan *seeking social support*. Hal yang menjadi pembeda dalam proses *coping* terhadap stres kerja subjek terletak pada bentuk tindakan atau perilaku dari masing-masing subjek dalam proses *coping* terhadap stres kerjanya, akan tetapi ada satu bentuk tindakan yang sama dari seluruh subjek dalam proses *coping* terhadap stres kerja yang dialami yaitu dengan bermain futsal. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa futsal menjadi bagian dari proses *coping* terhadap stres kerja bagi subjek.
3. Dalam hal pemaknaan futsal dari masing-masing subjek, secara definisi mengenai futsal sendiri mempunyai kecenderungan sama, akan tetapi dalam hal pemaknaan futsal secara subjektif seluruh subjek mempunyai bentuk pemaknaan yang berbeda.

4. Futsal mempunyai kontribusi dalam proses *coping* terhadap stres kerja karyawan yaitu mengingat bahwa futsal telah menjadi bagian dalam proses *coping* terhadap stres kerja dari seluruh subjek dalam penelitian, maka futsal cukup memberikan kontribusi dalam proses *coping* bagi subjek. Kontribusi tersebut adalah futsal mampu meminimalisasi pengaruh gejala fisik dan psikis akibat dari stres kerja. Futsal cukup memberikan ruang kepada karyawan untuk mengekspresikan emosi yang ada ketika berada dalam kondisi stres yang dapat di ekspresikan dalam bentuk verbal, maupun non verbal seiring dengan teknis keberlangsungan permainannya. Futsal berkontribusi sebagai media dalam membentuk kelompok di luar kelompok kerja yang dapat di fungsikan sebagai ruang dalam mengekspresikan masalah yang ada dan mencari alternatif pemecahannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa futsal berkontribusi dalam membantu subjek dalam melakukan pemenuhan *coping task* yang pada akhirnya dapat mempengaruhi *coping outcome* dalam diri subjek

B. Saran-Saran

1. Bagi para individu organisasi khususnya para karyawan diharapkan untuk dapat melakukan aktifitas olahraga di luar jam kerja sebagai suatu langkah preventif dan kuratif dalam mengantisipasi munculnya stres kerja.
2. Bagi perusahaan diharapkan mampu untuk memperhatikan kondisi lingkungan kerja (fisik dan non fisik), lebih memperhatikan keseimbangan antara kapasitas pekerjaan dengan kapasitas karyawan yang ada, menyusun program

serta memfasilitasi para karyawannya untuk melakukan aktifitas yang berkaitan dengan olahraga diluar jam kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai ketertarikan dalam tema yang sama diharapkan untuk lebih mempertajam kajian pustaka yang ada, mengungkap secara lebih mendalam mengenai dinamika psikologisnya, baik dengan penelitian dalam bentuk studi kasus maupun fenomenologi. Jika memungkinkan dilakukan suatu perbandingan antara kontribusi olahraga yang bersifat fisik dengan olahraga yang bersifat non fisik dalam proses *coping* terhadap stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, Asmadi. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Al Qur'an Dan Terjemahannya. 2002. Jakarta. Departemen Agama RI
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Andersen, M.B. 2000. *Doing sport psychology (Edit)*. Champaign IL: Human Kinetics
- Anoraga, P. 1992. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ardani.T, A. 2002. Strategi *Coping* terhadap Stres Kerja Di Lingkungan Karyawan STAIN Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi, STAIN Malang
- Atkinson, R. L, Atkinson, R.C, Smith, E. E, Bem, D. J. 1999. *Psikologi Umum*. Jakarta; PT. Interaksara
- Bachroni, M & Asnawi, S.1999. Stres Kerja. *Buletin Psikologi*. Tahun VII. No 2. Hal 28-39. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Berry, M. L. 1998. *Psychology at Work*. Mc Graw Hill
- Blumenfield, Michael. 2006. *Depression is a systemic disease, Textbook of Psychosomatic Medicine*. Mc Graw Hill
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cormier, SID. 1995. *Apakah Saya Normal?*. Jakarta: Abdi Tandur
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia
- Davis, K. 2002. *Human Behavior at work, Organizational Behavior*, Mc Graw-Hill, New York
- Diahsari, E.Y. 2001. Kontribusi Stres Pada Produktivitas Kerja. *Anima*. Vol 16. No. 4. Hal 360-371. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Dimiyati. 2006. Menggagas Upaya Pengembangan Psikologi Olahraga Dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Di Indonesia. *Jurnal Olahraga*

- Prestasi*. Vol 2. No 1. Hal 29-45. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Dina, H. 2008. Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Kerja Pada Karyawan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Diwanta, Al Masde. 2009. *Bebas Stres*. Yogyakarta; Pagta
- Farhati, F., & Rosyid, H. F. 1996. Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial Dan Tingkat *Burnout* Pada *Non-Human Service Corporation*. *Jurnal Psikologi*. Tahun XIII. No 1. Hal 1-12. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Febiyanti, Riza. 2003. Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Kerja Guru SD. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Fitria, M. 2008. *Modul Psikodiagnostika 2 Observasi Wawancara*. Prodi Psikologi. UIN Sunan Kalijaga: Yogyakarta
- Gibson. 1996. *Organisasi Perilaku Struktur Proses*. Terjemahan. Jakarta: Binarupa Aksara
- Gunarsa, D. Singgih. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Handayani, R. 2007. Hubungan Antara *Self Esteem* Dan Stres Kerja Pada Guru SLB. *Intisari Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
- Hardjana, A. M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta; Kanisius
- Hawari, Dadang. 2008. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT DANA BHAKTI PRIMA YASA
- Herwidharti, L. 1997. Ciri Sifat Kepribadian Dan Strategi Menghadapi Stres. *Intisari Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
- Hoedaya, Danu. 2007. *Kajian Psikologi Olahraga Dari Perspektif Disiplin Keilmuan* (Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga). Jakarta: FPOK-UPI
- Husein, Mochtar. 2007. *Menngurat Sejarah Dengan Dakwah*. Jakarta : Binarupa Aksara

- Idrus, M. 2007. *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif)*. Yogyakarta: UII Press
- Isnawati, S. (2009). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. PRIMISSIMA. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Jaya, Asmar . 2008 . *Futsal (Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan)*. Yogyakarta : Pustaka Timur
- John, P.J. 2009. *Biopsikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Juliardhana, R. 2009. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Teller Dan Customer Service Bank. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Kumolohadi, Retno. 2001. Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami. *Psikologika*. Tahun VI. No 12. Hal 29-42. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia
- Lazarus dan Folkman. 2005. *Stress appraisal & coping*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Jakarta: Bhuana Ilmu
- Martadinata. 2009. Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Umum Kota Sawah Lunto. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Mipatasari, F. Devina. 2009. Pengaruh Olahraga Aikido Dalam Mengelola Stres Kerja Karyawan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Moleong, J. Lexy. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Moorhead, G & Griffin, R.W. (1996). *Organizational Behavior*. New Jersey : Princeton.
- Muchinsky, P.M. 1993. *Psychology applied to work An Introduction to Industrial and organizational psychology*. Pacific Grove. California: Books Cole Publishing Company
- Muharomi, Ekawati.2010. Stres Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan)

- diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Mulyana, Deey. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nainggolan, E. 1993. Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Pagi, Sore, Dan Malam Pada Karyawan Yang Bekerja Dengan Sistem Shift Rotasi Di Divisi Produksi PT. Kayu Lapis Indonesia. *Intisasri Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologio, Universitas Gadjah Mada
- Nasution, S. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Nurrani, M. 2009. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Perawat. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Nuzulia, Siti. 2005. Peran Self-Efficacy dan Strategi Coping Terhadap Hubungan Anara Stressor Kerja dan Stres Kerja. *Jurnal Psikologika*. Vol.10, No.19,32-40
- Octiana, R. 2009. Hubungan Antara Pengelolaan Stres Kerja Positif Dengan Motivasi Kerja Pada Karyawan Kontrak Balai Besar Kesehatan Pada Masyarakat Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Pramadi, Andrian. 2001. Pengaruh Stres terhadap Respon Ketahanan Tubuh (Pengaruh Stres Situasional Terhadap Respon Ketahanan Tubuh Tikus). *Anima*. Vol. 16. No. 4. Hal .347-359
- Robbins, S.P. (1996). *Perilaku Organisasi Jilid 2*. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Rosyid, F. Haryanto. 1996. *Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati*. *Buletin Psikologi*. Tahun IV. No 1. Hal. 19-25
- Saebani, Ahmad. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia
- Sarafino, Edward P. 1998. *Health Psychology: Biophychososial Interaction*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sarwono, S.W. 2006. *Pengantar Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Bulan Bintang

- Satori, D., Komariah, A. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Selvina, Paramitha. 2008. *Mengenal dan Memilih Pekerjaan*. Jakarta: Visimedia
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunyoto, Ashar. 2006. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI-Press
- Susanti, Henny. 2003. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Negeri Di RRI Cabang Madya Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
- Su'dan, R.H. 1997. *Al Qur'an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT DANA BHAKTI PRIMA YASA
- Taylor. H. 1990. *Manajemen Waktu. Suatu Pedoman Pengelolaan Manajemen Waktu yang Efektif dan Produktif*. (Terjemahan : Bambang Q). Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Taylor, E. S. 1995. *Health Psychology*. New York; Mc Graw-Hill Inc
- Tanus, Fadly. 2008. Studi Eksplorasi: Motif Konsumen Bermain Futsal Di Planet Futsal Samarinda. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Ekonomi, Universitas Surabaya
- Tenang, John D. 2008. *Mahir Bermain Futsal Dilengkapi Teknik Dan Strategi Bermain*. Bandung: Mizan
- Virdanianty, M. 2008. Proses Coping Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan PT. STAR ENERGY. *Intisari Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
- Wangsadjaja, Reina. 2002. *Stres dan Upaya Penanganannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Widhiastuti, H. 2002. Studi Meta-Analisis Tentang Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Prestasi Kerja. *Jurnal Psikologi*. Tahun VIII. No 1. Hal 28-42. Semarang: Universitas Semarang

Wulanyani, S & Sudiajeng, L. 2006. Stres Kerja Akibat Konflik Peran Pada Wanita Bali. *Anima*. Tahun VII. Vol 21. No 2. Hal 192-195. Bali: Universitas Udayana

<http://vansky7x.blogspot.com/2010/05/futsal-semakin-digemari.html/MegaWijaya>. 14 Desember 2010

<http://www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=9277/HidayatullahAdronafis>. 14 Desember 2010

