

**DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP
PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT
(Studi Kasus di UKM PPS Betako Merpati Putih
Kolot UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam



AISYAH HAWA SAFITRI
NIM. 2108306092

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1446 H/ 2025 M**

**DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP
PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT
(Studi Kasus di UKM PPS Betako Merpati Putih
Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)**

Oleh:

**AISYAH HAWA SAFITRI
NIM. 2108306092**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2025 M/1446 H**

ABSTRAK

“DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT STUDI KASUS DI UKM PPS BETAKO MERPATI PUTIH KOLAT UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON”
AISYAH HAWA SAFITRI 2108306092, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa, masa ini merupakan masa kejayaan karena remaja dapat lebih aktif untuk berinteraksi, mengeksplor hal baru dan melakukan banyak hal. Namun terkadang remaja tidak luput dari stress, stress yang dialami remaja berasal dari banyak faktor seperti tekanan dari orang tua dan permasalahan dengan teman sebaya. Oleh karena itu remaja perlu mengetahui cara untuk mengelola stress dengan baik agar dapat terhindar dari dampak negatif stress, olahraga dapat menjadi solusi bagi remaja untuk mengelola stress karena dengan berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorpin yang merupakan hormon kebahagiaan. Penelitian ini dilakukan di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran kebiasaan olahraga, bagaimana gambaran pengelolaan stress remaja dan dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif mode studi kasus, yang datanya diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian didapatkan hasil dari penelitian ini yaitu remaja mengalami stress karena tekanan akademik, tekanan dari orang tua serta merasa tertinggal dari teman sebaya. Awalnya remaja merasa tidak bisa mengelola rasa stressnya, namun setelah rutin berolahraga dengan cara berlatih silat, remaja merasa berlatih silat ini cocok untuk mereka lakukan agar terhindar dari stress berlebih. Banyak dampak positif yang dirasakan seperti badan yang menjadi bugar, hati menjadi bahagia dan bertemu teman yang baik di tempat latihan.

Kata Kunci: Merpati Putih, Olahraga, Pengelolaan Stress, Remaja.

ABSTRACT

"The Impact of Exercise Habits on Stress Management Among Young Martial Artists: A Case Study at UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon"

AISYAH HAWA SAFITRI 2108306092, Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, State Islamic University of Siber Syekh Nurjati Cirebon.

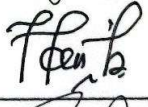
Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, a time of flourishing as teenagers become more active in interacting, exploring new things, and engaging in various activities. However, teenagers are not immune to stress, which can arise from various factors such as pressure from parents and issues with peers. Therefore, it is essential for teenagers to learn how to manage stress effectively to avoid its negative impacts. Exercise can be a solution for teenagers to manage stress, as physical activity releases endorphins, the happiness hormone. This research was conducted at UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. The study aims to describe the exercise habits, the stress management of adolescents, and the impact of exercise habits on their stress management. This research employs a qualitative case study approach, with data collected through interviews, observations, and documentation. The results indicate that teenagers experience stress due to academic pressure, parental expectations, and feelings of being left behind by their peers. Initially, they felt unable to manage their stress; however, after regularly practicing martial arts, they found that silat training was suitable for them to alleviate excessive stress. Many positive effects were reported, such as improved physical fitness, increased happiness, and meeting good friends at the training venue.

Keywords: Merpati Putih, Sports, Stress Management, Teenagers.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“DAMPAK KEBIASAAN OLAAHRAGA TERHADAP PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT (STUDI KASUS DI UKM PPS BETAKO MERPATI PUTIH KOLAT UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON)”** oleh **Aisyah Hawa Safitri, NIM. 2108306092**, telah dimunaqosah kan pada tanggal 16 Juni 2025

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negri (UIN) SIBER Syekh Nurjati Cirebon.

Panitian Mungosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	17.06.2025	
Sekertaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19900517 201903 2 011	17.06.2025	
Penguji I Eha Julaeha, MA NIP. 19721215 201411 2 001	17.06.2025	
Penguji II H. Syaeful Badar, MA NIP. 19680922 201411 1 001	18.06.2025	
Pembimbing I Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd., M.Psi.,Psi NIP. 19800623 200912 2 004	17.06.2025	
Pembimbing II Dr. Ade Hidayat, M.Pd. NIP. 19820226 202012 1 001	18.06.2025	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Nalla Farah, M.Ag
NIP. 19770622 201101 2 003

LEMBAR PERSETUJUAN

**DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP
PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT
(Studi Kasus di UKM PPS Betako Merpati Putih
Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)**

Disusun Oleh:



Aisyah Hawa Safitri
NIM: 2108306092

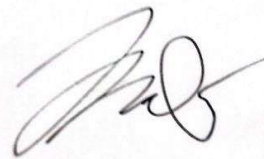
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd., M.Psi., Psi
NIP. 19800623 200912 2 004

Pembimbing II



Dr. Ade Hidayat, M.Pd.
NIP. 19820226 202012 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

UIN SIBER SYEKH NURJATI Cirebon

DI

Cirebon

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama: Aisyah Hawa Safitri

NIM: 2108306092

Judul: **DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT (STUDI KASUS DI UKM PPS BETAKO MERPATI PUTIH KOLAT UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON)**

Kami sepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh

Cirebon, 5 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd., M.Psi., Psi

NIP. 19800623 200912 2 004

Pembimbing II



Dr. Ade Hidayat, M.Pd

NIP. 19820226 202012 1 001

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Hawa Safitri

NIM : 2108306092

Tempat Tanggal Lahir : 03 Desember 2002

Alamat : Desa Klayan, Kecamatan Gunung Jati, Kabupaten Cirebon

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT (Studi Kasus Di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)” ini beserta isinya merupakan asli hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan peneliti sendiri. Seluruh ide, pendapat, atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan yang sesuai.

Atas pernyataan ini penulis siap apabila di kemudian hari terdapat ketidak sesuaian, maka peneliti siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku. Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya dan dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Cirebon, 5 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Aisyah Hawa Safitri

NIM: 2108306092

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkapnya Aisyah Hawa Safitri, tetapi sering dipanggil “hawa”. Terlahir dalam keluarga yang luar biasa, Ibu Khodijah yang selalu mengarahkan dan Bapak Muhamad Sholeh yang sangat bertanggung jawab. Memiliki satu adik laki-laki bernama Ahmad Umar Ismail. Menjadi anak Perempuan pertama bukanlah hal yang mudah, namun dengan keluarga yang selalu mendukung, kini dapat menjadi anak pertama dengan *title* sarjana yang diharapkan akan membanggakan orangtua. Dengan segala pengalaman

yang telah penulis alami, penulis bersyukur selalu memiliki keluarga yang hangat dan mendukung penulis untuk dapat melakukan apa yang penulis inginkan.

Adapun Riwayat Pendidikan yang pernah penulis tempuh yaitu:

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. SD Negeri 1 Klayan | 2008-2014 |
| 2. MTs Dar’ul Hikam | 2014-2017 |
| 3. SMK Negeri 2 Kota Cirebon | 2017-2020 |
| 4. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon | 2021-2025 |
- Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Selama berkuliah di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon juga penulis meraih beberapa prestasi diantara nya:

1. *2 Place On Female College Match Category Ikatan Pencak Silat Indonesia Indonesia Paku Bumi Open 9th International Championship 2022*
2. *2 Place On Female College Match Category Ikatan Pencak Silat Indonesia Indonesia Paku Bumi Open 11th International Championship 2023*

Selama berkuliah di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon juga penulis tergabung dalam kegiatan organisasi diantara nya:

1. Anggota bidang Pendidikan dan Spiritual UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Tahun 2022

2. Ketua Bidang Komunikasi UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Tahun 2023
3. Anggota Bidang Komunikasi UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Tahun 2024



MOTTO

“Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”

QS At Taubah: 40

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

QS Al Baqarah 286



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan dan karunia-Nya. Dengan ini skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Cahaya dalam hidupku, Ibu Khodijah. Apapun perjalanan kehidupan yang dilalui anaknya, beliau bagi malaikat tak bersayap selalu menjadi cahaya yang menjadi penerang dan memberi ketenangan. Terima kasih telah membagikan cahaya dalam diri yang bagi bintang itu kepada anak anaknya demi menjalani kehidupan yang penuh dengan cahaya ditengah kegelapan. Beliau memang tidak sempat untuk mencecap bangku perkuliahan. Namun, beliau selalu ingin anaknya bisa melebarkan sayap setinggi-tingginya. Terima kasih tak pernah lelah menemani, mendukung dan meyakinkan penulis untuk mampu meraih gelar sarjana ini. Semoga mama bahagia selalu.
2. Ayah tercinta Bapak Muhamad Sholeh, yang terus berjuang dan bertanggung jawab atas kehidupan dan kebahagiaan penulis. Beliau memang tidak sempat untuk mencecap bangku perkuliahan. Namun, beliau selalu memberikan yang terbaik untuk anak anaknya. Terima kasih atas semua pengorbanan dan arahan yang senan tiasa diberikan. Semoga papa sehat selalu.
3. Teman pertama yang akan bertahan sampai akhir, teman yang berasal dari rahim yang sama serta tumbuh bersama, Adik tercinta penulis, Ahmad Umar Ismail. Terima kasih telah membuat hari-hari penulis menjadi lebih menarik, selalu menemani dan membantu penulis secara penuh.
4. Teman terdekat dan tersayang penulis, Siti Sakinah. Perempuan hebat dengan sejuta pengalaman luar biasa, terima kasih untuk selalu ada dalam kurun waktu delapan tahun ini. Lalu, Khaenifah. Perempuan dengan kepribadian yang unik namun asik. Terima kasih telah menemani hari hari penulis dengan segala hal baru yang dilakukan bersama.
5. Teman seperjuangan penulis, Nurjannah. Perempuan keren dengan segala pengalaman yang dibagikan dan selalu menemani hari hari penulis sebagai mahasiswa semester akhir. Lalu, Salsabila Tiara Putri yang sudah menemani penulis ke berbagai tempat menarik. Kepada dua Perempuan hebat ini penulis

berterimakasih karena dengan hadirnya kalian, hari-hari penulis saat menjadi mahasiswa semester akhir menjadi lebih ringan dan menyenangkan.

6. Teman yang paling penulis sayangi Sholeha Umatin Nabila, Fia Lutfiyanti, Agni Febia dan seluruh bagian dari kelas BKI C. Terima kasih telah mengisi masa perkuliahan penulis dengan pertemanan yang asik, canda tawa dan pengalaman baru yang dapat mendewasakan penulis.
7. Seluruh keluarga besar UKM PPS Betako Merpati Putih, yang menjadi wadah penulis untuk berkreasi, tumbuh dan berkembang. Terima kasih sudah membuat penulis tertarik untuk terus berolahraga dan menjalin persahabatan yang luar biasa.
8. Teman KKN paling seru Athiya Rahma Ramadhania, Tri Lailinnazlah, Minatul Maola dan Rukhiyatul Gina. Terima kasih telah menemani masa KKN penulis dengan segala keseruan dan mengenalkan penulis dengan banyak pengalaman baru.
9. Empat informan dalam penelitian ini yang penulis tidak bisa tulis namanya, terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini dan bertemu dengan penulis sebagai pribadi yang lebih baik daripada yang sebelumnya. Semoga kehidupan kalian selalu dikelilingi orang-orang baik yang selalu mendukung apapun hal baik yang kalian lakukan.
10. Tujuh member IKON, terutama Koo Junho. Tujuh manusia berbakat yang sudah berjuang sejak remaja dan tetap berkembang sampai usia dewasa. Terimakasih sudah menemani masa remaja penulis dan menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap maju.
11. Dosen pembimbing I yaitu Ibu Naeila Rifatil Muna M.Pd.I., M.Psi., Psikolog terima kasih sudah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun tugas akhir ini. Serta terima kasih banyak kepada dosen pembimbing II, pak Dr. Ade Hidayat M.Pd atas bimbingan dan arahan serta terima kasih atas banyak pengertian saat proses bimbingan berlangsung hingga akhirnya penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Tugas akhir ini sebagai bukti dari perjalanan yang penuh perjuangan, tawa dan lelah dari manusia yang berani, Aisyah Hawa Safitri. Terima kasih sudah

bertahan, sudah kuat, sudah mau terus berproses dan terus melangkah hingga sampai titik ini. Do'a baik dan harapan slalu terlafalkan. Dan mimpi yang selama ini diperjuangkan semoga terealisasi serta dimanapun akan tetap bertumbuh dan berkembang.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“DAMPAK KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP PENGELOLAAN STRESS REMAJA PESILAT (Studi Kasus Di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)”**. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, para sahabat dan kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penulis menyampaikan terima kasih banyak atas bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektorat Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

5. Ibu Naeila Rifatil Muna M.Pd.I., M.Psi., Psi selaku Dosen Pembimbing I, Terima kasih banyak penulis ucapkan atas waktu yang diberikan dalam proses bimbingan ini serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu tugas akhir penulisan skripsi.
6. Bapak Dr. Ade Hidayat M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyelesaian tugas akhir penelitian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Terima kasih atas bimbingan serta ilmu yang telah diberikan selama menempuh Pendidikan Sarjana ini.
8. Ibu Pratiwi Nur Apriani, S.Pd selaku Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
9. Bapak Abdul Fatakh, S.Hi., S.H., M.Hum selaku Pembina UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa ada banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari isi maupun cara penyampaiannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran konstruktif guna melengkapi dan memperbaiki kesalahan yang ada pada skripsi ini. Akhir kata, penulis dengan tulus berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama bagi penulis sendiri.

Cirebon, 5 Juni 2025



Aisyah Hawa Safitri
NIM: 2108306092

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
NOTA DINAS	vi
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	10
E. Sistematika Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Konsep Kebiasaan.....	12
B. Konsep Stress.....	14
C. Konsep Olahraga.....	18
D. Konsep Silat	19
E. Konsep Remaja	22
F. Konsep Dampak	24
G. Penelitian Terdahulu	27
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31

1. Jenis Penelitian	31
2. Pendekatan Penelitian.....	32
3. Tempat dan Waktu Penelitian	32
4. Populasi dan Sample Penelitian	33
5. Teknik Pengambilan Subjek	34
6. Penentuan Sumber Informasi/informan.....	34
7. Unit Analisis	36
8. Teknik Pengambilan Data.....	36
9. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Profil UKM PPS BETAKO Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	42
B. Profil Informan.....	44
C. Hasil Penelitian.....	47
D. Pembahasan Penelitian.....	121
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	144
A. Kesimpulan	144
B. Saran	145
DAFTAR PUSTAKA.....	146
LAMPIRAN.....	149

UINSSC

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Objek Kata Dalam Hasil Wawancara (Word Cloud).....	121
---	------------



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara.....	37
Tabel 4. 1 Profil Informan Penelitian	44
Tabel 4. 2 Penyusunan Koding Transkrip N.....	49
Tabel 4. 3 Penyusunan Koding Transkrip S	61
Tabel 4. 4 4 Penyusunan Koding Transkrip D.....	80
Tabel 4. 5 Penyusunan koding transkrip I.....	87
Tabel 4. 6 Hasil Wawancara Kategori Penyebab Stress.....	102
Tabel 4. 7 Hasil Wawancara Kategori Reaksi Stress	103
Tabel 4. 8 Hasil Wawancara Kategori Pengelolaan Stress	106
Tabel 4. 9 Hasil Wawancara Kategori Dampak Kebiasaan Olahraga	108
Tabel 4. 10 Penentuan Tema.....	111
Tabel 4. 11 Hasil Penelitian Gambaran Kebiasaan.....	122
Tabel 4. 12 Hasil penelitian reaksi stress yang dialami oleh remaja	130



DAFTAR LAMPIRAN

Skala Stress	149
Hasil Skala Stress Informan 1 N.....	151
Hasil Skala Stress Informan 2 S	152
Hasil Skala Stress Informan 3 D.....	153
Hasil Skala Stress Informan 4 I.....	154
Pedoman Wawancara	155
Surat Permohonan Izin Penelitian	162
Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	163
Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	164
Dokumentasi Kegiatan Olahraga	165
Dokumentasi Kegiatan Wawancara	166

