

# MANAJEMEN STRES ATLET PUSLATDA DIY DITINJAU DARI JENIS KELAMIN, OLAHRAGA INDIVIDU, DAN OLAHRAGA TIM

## *STRESS MANAGEMENT OF ATHLETES AT PUSLATDA DIY REVIEWED FROM GENDER, INDIVIDUAL SPORTS, AND TEAM SPORTS*

<sup>1</sup>Agung Nugroho, <sup>2</sup>Djoko Pekik Irianto, <sup>3</sup>Lismadiana, <sup>4\*</sup>Muhammad Wahyu Arga  
<sup>1,2,3,4\*</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Yogyakarta

Kontak koresponden: wahyuarga@uny.ac.id

### ABSTRAK

Bidang olahraga merupakan salah satu objek yang tidak dapat terhindar dari kajian stres, dalam bidang olahraga terdapat individu yaitu seorang atlet yang berupaya untuk mencapai prestasi terbaiknya. Hal tersebut sangat dimungkinkan bahwa akan menimbulkan datangnya stres pada setiap individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisa tingkat stres atlet puslatda Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Atlet yang dituju yaitu semua atlet cabang olahraga yang mengikuti Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda). Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan survei berupa angket *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Penelitian ini mempunyai sampel sebanyak 506 atlet baik laki-laki maupun perempuan, terdiri dari 31 Cabang Olahraga (Cabor) dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa atlet dan pelatih berjenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap tingginya serangan stres, serta atlet pada jenis olahraga individu akan lebih cenderung lebih rentan terserang stres. Oleh karena itu fungsi pelatih harus bisa memahami dan mengerti keadaan yang dialami oleh para atletnya dari berbagai aspek dan keadaan, seperti terkait perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan, serta perbedaan jenis olahraga yaitu olahraga individu maupun olahraga tim. Begitupun dengan pelatih itu sendiri harus bisa mengontrol stres yang ada dan memperhatikan aspek-aspek yang sangat mungkin menjadi sebuah pertimbangan khusus dalam menanggulangi stres guna mencapai prestasi terbaik.

**Kata Kunci:** manajemen; stres; atlet

### ABSTRACT

*Sports is one of the objects that cannot be avoided from stress studies, in the field of sports there are individuals, namely athletes who strive to achieve their best performance. It is very possible that it will cause stress in each individual. This study aims to determine and analyze the stress levels of athletes at the Yogyakarta Special Region (DIY) training center. The athletes targeted are all athletes from sports who participate in the Regional Training Center (Puslatda). This research is a quantitative descriptive study. The data collection technique uses a survey in the form of a Kessler Psychological Distress Scale (K10) questionnaire. This study has a sample of 506 athletes, both male and female, consisting of 31 Sports Branches (Cabor) with a total sampling technique. The results of the study showed that there was a tendency that*

*female athletes and coaches were more susceptible to high stress attacks, and athletes in individual sports would be more susceptible to stress. Therefore, the function of the coach must be able to understand and comprehend the conditions experienced by his athletes from various aspects and conditions, such as those related to gender differences between men and women, as well as differences in types of sports, namely individual sports and team sports. Likewise, the coach himself must be able to control existing stress and pay attention to aspects that are very likely to be a special consideration in dealing with stress in order to achieve the best performance.*

**Keywords:** *management; stress; athlete*

## **Pendahuluan**

Kajian manajemen stres merupakan salah satu bahasan pada ilmu psikologi olahraga. Stres dialami oleh setiap orang yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, sehingga sangat penting untuk dapat mengetahui dampak dan bagaimana melakukan manajemen terhadap stres (Haryanto et al., 2021; Lynch et al., 2022; Pulungan et al., 2023). Bidang olahraga merupakan salah satu objek yang tidak dapat terhindar dari kajian stres ini (Burla et al., 2019; Riedl et al., 2022), dalam bidang olahraga terdapat individu yaitu seorang atlet yang berupaya untuk mencapai prestasi terbaiknya, dengan hal tersebut sangat dimungkinkan bahwa akan menimbulkan datangnya stres pada setiap individu tersebut. Stres dalam pertandingan merupakan hal yang wajar dialami oleh seorang pemain guna mencapai puncak keberhasilan.

Stres dapat digambarkan sebagai reaksi tubuh yang memengaruhi pikiran seseorang akibat tekanan dan perubahan mendadak dalam diri seseorang (Komarudin, 2015). Stres dapat dirasakan dalam berbagai tingkatan, mulai dari rangsangan yang rendah hingga yang lebih tidak menyenangkan (Adam & Tomayahu, 2019). Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi nafsu makan seseorang, yang merupakan efek negatif dari kondisi ini (Sari et al., 2020). Stres dapat berupa rasa cemas yang berlebihan dan dapat mempengaruhi keseimbangan motorik halus dan bisa merangsang pikiran (kognitif) negatif (Supriyanto, 2015). Datangnya stres akan mempengaruhi seseorang. Ketika akan berkompetisi, dampaknya orang tersebut akan mengalami gangguan mempengaruhi emosi, pola tidur terganggu, kekhawatiran prakompetisi yang berlebihan, hingga menyebabkan gangguan pada prestasi olahraga. Olahraga prestasi mempunyai dampak positif dan negatif. Olahraga memberikan banyak manfaat positif, termasuk peningkatan kebugaran dan kesehatan, peningkatan prestasi, serta pencegahan berbagai penyakit. Namun, salah satu dampak negatifnya adalah pembentukan senyawa oksidan yang dapat memicu stres oksidatif (Ngadiman et al., 2023). Oleh karena itu, seorang atlet harus dapat mengantisipasi munculnya stres agar tidak menyebabkan gangguan kecemasan dan penurunan kinerja yang signifikan. Untuk mengurangi kecemasan tersebut, atlet perlu melakukan pengelolaan diri, yang dikenal sebagai manajemen stres. Atlet yang mampu mengelola stres dengan baik akan lebih mampu menghadapi masalah, mengatasi gangguan mental, dan menjaga kestabilan emosi yang mungkin terganggu akibat tekanan situasi yang tidak terduga (Burla et al., 2019). Stres dapat menimbulkan intervensi dalam berkonsentrasi pada seseorang.

Selain manajemen stres, dalam mencapai puncak prestasi dibidang olahraga, setiap

individu memiliki perasaan. Atlet dari berbagai kelompok usia dalam berbagai kompetisi sering memiliki harapan tinggi dan motivasi internal untuk mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Dalam psikologi olahraga, disebutkan bahwa atlet yang mampu meningkatkan kepercayaan diri cenderung mencapai performa yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang percaya diri. Penelitian lain menunjukkan bahwa kinerja maksimal dapat dikaitkan dengan korelasi signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi olahraga yang optimal (Lochbaum & Gottardy, 2015).

Kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan yang mencerminkan sikap optimis seseorang dan keyakinan dalam menghadapi situasi tertentu. Hubungan antara optimisme dan keyakinan terhadap kompetensi diri meningkatkan keyakinan seseorang bahwa ia mampu memenuhi kinerja olahraga. Stres yang dihadapi atlet dalam setiap kompetisi adalah hal yang umum, tetapi atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dapat mengelola stres dengan baik sehingga dapat berprestasi dalam kompetisi. Dengan manajemen stres yang efektif dan kepercayaan diri, atlet dapat meraih prestasi maksimal dan mencapai puncak karier mereka (Rumbold et al., 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan kuat antara keterampilan manajemen stres dan prestasi. Hal ini menegaskan keyakinan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kinerja mental yang berpengaruh terhadap prestasi.

## Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Survei merupakan proses pengumpulan data yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, penentuan sampel dilakukan dengan teknik sampling jenuh, yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini seluruh jumlah atlet puslatda Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 506 atlet baik laki-laki maupun perempuan, terdiri dari 31 cabang olahraga (cabor). Instrumen merupakan alat yang digunakan pada saat penelitian dalam mengumpulkan data dengan tujuan untuk mengukur hasil data penelitian secara sistematis. Adapun instrumen pengukuran yang di gunakan adalah tes instrumen tes untuk mengetahui tingkat stres seseorang yaitu *Kessler Psychological Distress Scale*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Penelitian ini akan mengumpulkan data berupa hasil tes tingkat stres seseorang yang selanjutnya data akan diolah untuk menarik kesimpulan dan menjawab permasalahan.

*Kessler Psychological Distress Scale* (K10) adalah alat atau instrumen skrining psikologis yang dirancang untuk mengidentifikasi orang dewasa dengan tingkat distress psikologis yang signifikan (Andrews & Slade, 2001). Alat ini digunakan secara luas di Australia dan sering digunakan dalam pengaturan perawatan primer untuk mengidentifikasi orang dengan distress psikologis yang signifikan secara klinis. Pada hasil skrining ini berupa angka dari rentang angka 10-50, karena dalam instrumen ini tersaji 10 pertanyaan yang harus di jawab oleh responden dengan memilih skala nilai 1-5 sesuai dengan apa yang dirasakannya, nilai 1 jika sangat tidak pernah, nilai 2 jika tidak pernah, nilai 3 jika terkadang, nilai 4 jika sering, dan nilai 5 jika selalu. Dari hasil jawaban responden kemudian dilihat total angka yang di dapat yaitu pada rentang angka 10-50 sesuai apa yang diterangkan di atas sebelumnya.

## Hasil

Data yang diperoleh diolah menggunakan program SPSS versi 26. Deskripsi data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Data Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Total Atlet	506	10	47	25,0850	5,06773
Laki-laki	261	10	38	23,9272	4,88940
Perempuan	245	10	47	26,3184	4,97171
Olahraga Individu	278	10	47	25,1871	5,32628
Olahraga Tim	239	10	42	24,8870	4,78616

Berdasarkan data deskriptif statistik pada gambar, dapat dideskripsikan bahwa total atlet yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 506 atlet. Beranjak dari total atlet dan pelatih tersebut berdasarkan kepentingan penelitian kemudian diklasifikasikan menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama adalah atlet dan pelatih laki-laki, kelompok kedua adalah atlet dan pelatih perempuan, kelompok ketiga adalah atlet dan pelatih dengan jenis olahraga individu, kelompok keempat adalah atlet dan pelatih dengan jenis olahraga tim. Selanjutnya masing-masing kelompok tersebut dicari jumlah atlet beserta pelatih, nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata, dan standar deviasinya.

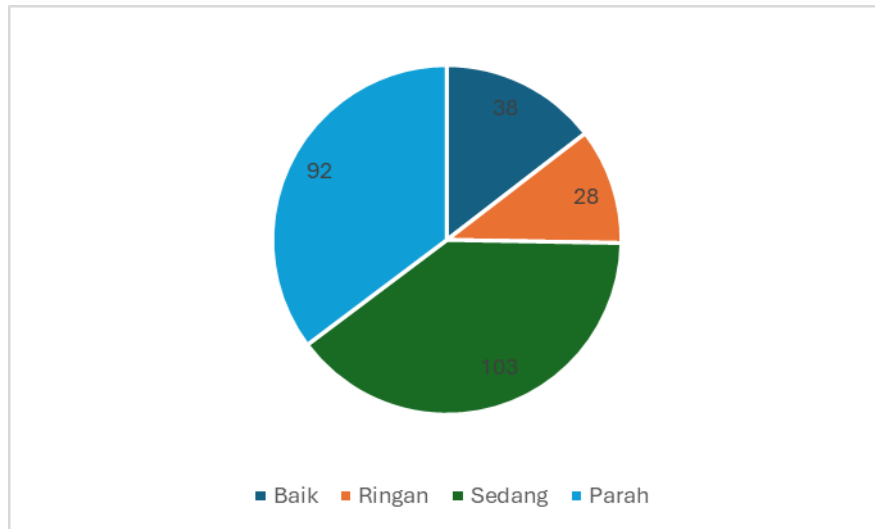
Sesuai *output* dari hasil analisis diketahui bahwa pada kelompok atlet dan pelatih laki-laki berjumlah 261, nilai minimal 10, nilai maksimal 38, nilai rata-rata 23,9 dan standar deviasinya 4,8. Atlet dan pelatih perempuan berjumlah 245, nilai minimal 10, nilai maksimal 47, nilai rata-rata 26,3 dan standar deviasinya 4,9. Atlet dan pelatih dengan jenis olahraga individu berjumlah 278, nilai minimal 10, nilai maksimal 47, nilai rata-rata 25,1 dan standar deviasinya 5,3. Atlet dan pelatih dengan jenis olahraga tim berjumlah 239, nilai minimal 10, nilai maksimal 42, nilai rata-rata 24,8 dan standar deviasinya 4,7.

Selanjutnya dari masing-masing kelompok ini hasil nilai pengukuran *Kessler Psychological Distress Scale* akan diinterpretasikan ke dalam norma yang berlaku dalam instrumen ini. Norma yang digunakan adalah norma yang sudah peneliti jelaskan sebelumnya di atas. Hal ini berfungsi untuk mengetahui derajat atau tingkat stres dari masing-masing kelompok. Adapun interpretasinya secara kuantitatif dan kualitatif dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Laki-Laki

Kriteria Psikologis	Jumlah	Presentase %
Baik	38	15%
Ringan	28	11%
Sedang	103	39%
Parah	92	35%
Total	261	100%

Berdasarkan tabel interpretasi pada kelompok atlet dan pelatih berjenis kelamin laki-laki diketahui bahwa tingkat stres atlet dan pelatih laki-laki pada kriteria baik berjumlah 38 orang dengan nilai presentase 15%, pada kriteria ringan berjumlah 28 orang dengan nilai presentase 11%, pada kriteria sedang berjumlah 103 orang dengan nilai presentase 39% dan pada kriteria parah berjumlah 92 orang dengan nilai presentase 35%.

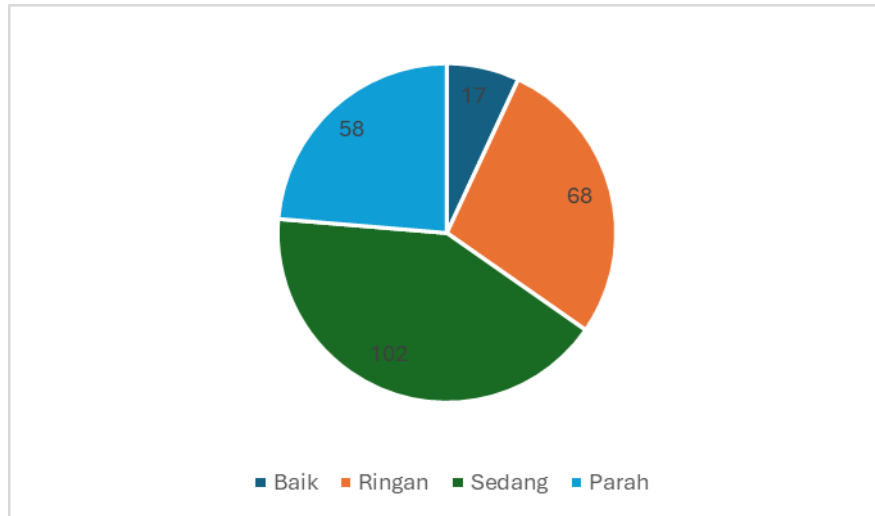


Gambar 1. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Laki-Laki

Tabel 3. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Perempuan

Kriteria Psikologis	Jumlah	Presentase %
Baik	17	7%
Ringan	58	24%
Sedang	68	28%
Parah	102	42%
Total	245	100%

Berdasarkan tabel interpretasi pada kelompok atlet dan pelatih berjenis kelamin perempuan diketahui bahwa tingkat stres atlet dan pelatih perempuan pada kriteria baik berjumlah 17 orang dengan nilai presentase 7%, pada kriteria ringan berjumlah 58 orang dengan nilai presentase 24%, pada kriteria sedang berjumlah 68 orang dengan nilai presentase 28% dan pada kriteria parah berjumlah 102 orang dengan nilai presentase 42%.

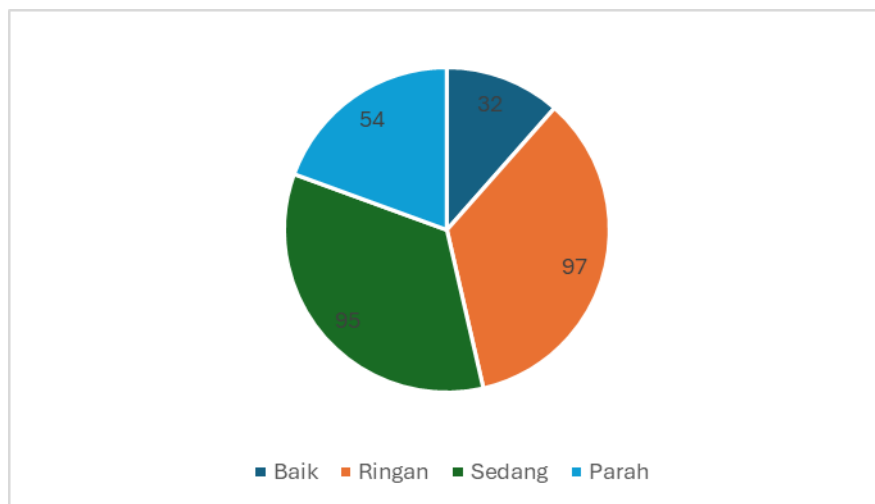


Gambar 2. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Perempuan

Tabel 4. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Olahraga Individu

Kriteria Psikologis	Jumlah	Presentase %
Baik	32	12%
Ringan	97	35%
Sedang	95	34%
Parah	54	19%
Total	278	100%

Berdasarkan tabel interpretasi pada kelompok atlet dan pelatih olahraga individu diketahui bahwa tingkat stres atlet dan pelatih olahraga individu pada kriteria baik berjumlah 32 orang dengan nilai presentase 12%, pada kriteria ringan berjumlah 97 orang dengan nilai presentase 35%, pada kriteria sedang berjumlah 95 orang dengan nilai presentase 34% dan pada kriteria parah berjumlah 54 orang dengan nilai presentase 19%.

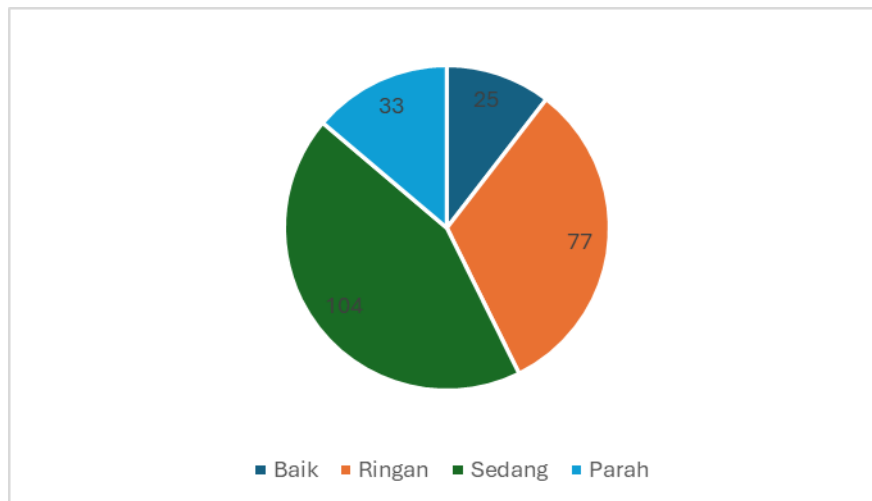


Gambar 3. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Olahraga Individu

Tabel 5. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Olahraga Tim

Kriteria Psikologis	Jumlah	Presentase %
Baik	25	10%
Ringan	77	32%
Sedang	104	44%
Parah	33	14%
Total	239	100%

Berdasarkan tabel interpretasi pada kelompok atlet dan pelatih olahraga tim diketahui bahwa tingkat stres atlet dan pelatih olahraga tim pada kriteria baik berjumlah 25 orang dengan nilai presentase 10%, pada kriteria ringan berjumlah 77 orang dengan nilai presentase 32%, pada kriteria sedang berjumlah 104 orang dengan nilai presentase 44% dan pada kriteria parah berjumlah 33 orang dengan nilai presentase 14%.



Gambar 4. Hasil Skrining Psikologis Atlet dan Pelatih Olahraga Tim

## Pembahasan

Stres dalam olahraga kompetitif seringkali muncul sebagai akibat dari tekanan terkait tugas spesifik, harapan, dan tuntutan yang ditempatkan pada individu. Stres bisa menjadi pendorong yang positif atau sebaliknya, tergantung pada intensitas dan bagaimana individu tersebut menghadapinya. Para ahli psikologi, guru, atau pelatih sering menganggap pentingnya manajemen stres sebagai faktor kunci dalam mencapai kinerja optimal (Davis, 2016; Nurjannah et al., 2022). Beberapa pandangan menilai stres dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan psikologis, sementara yang lain percaya bahwa stres dapat bersifat konstruktif jika dikelola dengan baik.

Penelitian mengenai manajemen stres menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif dapat berdampak positif pada prestasi atlet (Chau TO, 2024; Chyi et al., 2024; Martín-Rodríguez et al., 2024). Manajemen stres dalam konteks olahraga melibatkan kemampuan individu untuk menghadapi, mengontrol, dan mengurangi konflik negatif yang timbul akibat stres. Karena stres

adalah bagian yang tak terpisahkan dari kompetisi, perlu adanya pendekatan yang beragam untuk mengatasinya. Pengendalian stres lebih terkait dengan aspek kognitif, yaitu bagaimana mengendalikan pikiran dan tubuh. Oleh karena itu, latihan dan evaluasi yang berkelanjutan sangat penting untuk memastikan bahwa atlet mempraktikkan teknik yang tepat dan sesuai untuk menghadapi tekanan kompetisi.

Kepercayaan diri dalam olahraga terdiri dari tiga dimensi: pertama, keterampilan dan pelatihan fisik, yaitu keyakinan dalam kemampuan untuk melaksanakan keterampilan fisik yang diperlukan; kedua, efisiensi kognitif, yakni keyakinan pada fokus mental, konsentrasi, dan pengambilan keputusan; dan ketiga, ketahanan, yaitu keyakinan untuk memulihkan fokus dan bangkit kembali setelah melakukan kesalahan atau penampilan yang buruk (Domínguez-González et al., 2024; Lee et al., 2024; May et al., 2024). Seperti halnya manajemen stres, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh motivasi, baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Pelatih juga harus fokus pada berbagai aspek untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Penelitian lain menunjukkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet adalah melalui dukungan dari teman sebaya atau sejawat, bahkan hubungan antara pelatih juga dapat mempengaruhi rasa percaya diri atlet (Hadjarati & Haryanto, 2022b; Haryanto et al., 2023; Refiater & Haryanto, 2024). Sebuah studi yang menguji efek model sebaya pada keterampilan renang dan kepercayaan diri atlet menemukan bahwa intervensi ini membawa perubahan positif (Haryanto et al., 2022). Penelitian tersebut menegaskan bahwa manajemen stres dan kepercayaan diri memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Dengan demikian, semakin baik seorang atlet dalam mengelola stres dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, semakin besar pula kemungkinannya untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih tinggi.

Stres dalam olahraga kompetitif sering kali menjadi faktor yang menentukan kinerja seorang atlet, karena berkaitan erat dengan tuntutan fisik dan mental yang harus dihadapi (Simpson et al., 2024). Stres bisa bersifat positif, yang disebut eustres, dan dapat meningkatkan motivasi serta performa, namun bisa juga bersifat negatif, atau distres, yang dapat menurunkan kinerja dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan pelatih untuk dapat membedakan kedua jenis stres ini dan mengelola mereka secara efektif. Beberapa teknik manajemen stres yang dapat digunakan meliputi latihan pernapasan dalam, visualisasi, dan pengembangan rutinitas pra-pertandingan yang membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, atau profesional juga dapat menjadi elemen penting dalam mengurangi stres negatif.

Kepercayaan diri adalah faktor kunci lainnya yang sangat mempengaruhi performa atlet. Ini tidak hanya membantu dalam kemampuan fisik tetapi juga dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat di lapangan (Roza & Roza, 2024). Atlet yang percaya diri cenderung lebih berani mengambil risiko yang dapat menghasilkan peluang besar, meskipun kepercayaan diri yang berlebihan tanpa diimbangi kemampuan yang cukup dapat menyebabkan keputusan yang merugikan. Motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, juga memainkan peran penting dalam



mendukung kepercayaan diri. Motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri seperti kecintaan terhadap olahraga, sering kali lebih kuat dan berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik, yang berasal dari faktor luar seperti penghargaan atau pengakuan.

Peran pelatih dalam manajemen stres dan peningkatan kepercayaan diri sangatlah penting (Hadjarati & Haryanto, 2022a; Haryanto et al., 2024). Studi dan penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi dalam manajemen stres dan peningkatan kepercayaan diri dapat secara signifikan meningkatkan performa atlet. Misalnya, penelitian tentang penggunaan model sebaya dalam renang menunjukkan bahwa pemodelan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kinerja atlet. Dengan strategi manajemen stres yang tepat dan peningkatan kepercayaan diri, atlet dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi dan mempertahankan kesejahteraan mental mereka, yang merupakan kunci kesuksesan jangka panjang dalam karir olahraga mereka.

## **Kesimpulan**

Manajemen stres dalam kompetisi olahraga mencakup bagaimana seseorang menghadapi, mengendalikan, dan mengurangi konflik negatif yang disebabkan oleh stres. Sumber utama stres termasuk harapan pribadi seorang atlet, seperti apa yang ingin mereka capai atau menangkan dalam kompetisi, serta ketakutan akan kegagalan, kemarahan, frustrasi, cedera, dan ketidaknyamanan yang mereka ingin hindari. Stres pada atlet bisa berasal dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Selain manajemen stres, kepercayaan diri yang tinggi juga penting bagi atlet untuk meningkatkan prestasi olahraga mereka. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dan pelatih perempuan cenderung lebih rentan terhadap serangan stres, dan atlet dalam cabang olahraga individu lebih cenderung mengalami stres dibandingkan dengan mereka dalam olahraga tim. Pelatih harus memahami keadaan atlet mereka dari berbagai aspek, termasuk perbedaan gender serta perbedaan antara olahraga individu dan tim. Pelatih juga perlu mampu mengelola stres mereka sendiri dan memperhatikan aspek-aspek penting yang dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi stres untuk mencapai prestasi terbaik. Untuk penelitian masa depan, disarankan agar fokus pada berbagai aspek, kegiatan, dan model pelatihan untuk menemukan cara terbaik dalam mengurangi dan menghilangkan stres pada atlet. Selain itu, penelitian juga perlu mencari metode terbaik untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada segenap civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta (FIKK, UNY) yang telah memberi dukungan terutama pendukung pendanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ketua Komite Olahraga Nasional Indonesia, Daerah Istimewa Yogyakarta (KONI DIY) yang telah memberikan izin penelitian ini dilaksanakan di lingkungan KONI DIY. Serta para kolega yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu atas segala bentuk bantuan dan dukungan sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik

## **Referensi**

Adam, L., & Tomayahu, M. B. (2019). Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah pada Pasien

- Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1).  
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2047>
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25(6).  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>
- Burla, F., Tauber, J., Dussi, S., van der Gucht, J., & Koenderink, G. H. (2019). Stress management in composite biopolymer networks. In *Nature Physics* (Vol. 15, Issue 6).  
<https://doi.org/10.1038/s41567-019-0443-6>
- Chau TO, T. V. (2024). Developing Workers' Sports Engagement in Northern Vietnam's Industrial Zones. *Education, Language and Sociology Research*, 5(1).  
<https://doi.org/10.22158/elsr.v5n1p25>
- Chyi, T., Lu, F. J. H., Hsieh, Y. C., Hsu, Y. W., Gill, D. L., & Fang, B. Bin. (2024). Relationship Between Athletes' History of Stressors and Sport Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Perceptual and Motor Skills* (Vol. 131, Issue 1).  
<https://doi.org/10.1177/00315125231216329>
- Davis, J. O. (2016). Sports Injuries and Stress Management: An Opportunity for Research. *The Sport Psychologist*, 5(2). <https://doi.org/10.1123/tsp.5.2.175>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12(1).  
<https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022a). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12061>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022b). Self Talk dan Imagery: Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi dan Kemampuan Shooting Free Throw: Indonesia. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 10(2), 57–73. <https://doi.org/10.22487/tjsspe.v10i2.2933>
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1).  
<https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Haryanto, A. I., Nurkhoiroh, N., Prasetyo, A., Haryani, M., & Ilham, A. (2023). Interpersonal Communication of Coaches With Motivation of Student-Athletes. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(2), 73–79. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i2.8102>
- Haryanto, A. I., Pulungan, K. A., Siregar, N., Kadir, S. S., & Ikhsan, H. (2022). Apa Kendala Mahasiswa Olahraga yang Tidak Mahir Berenang? *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p79-85>
- Haryanto, A. I., Suardika, I. K., Nurkhoiroh, Nani, A., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Mengungkap Penerapan Fungsi Manajemen Olahraga Klub Taekwondo “The Kick Fighter.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 31–43.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10034>
- Komarudin. (2015). *Pengantar Psikologi Olahraga* (T. Setiawan (ed.); 1st ed.). UNY Press.
- Lee, S. Y., Kim, S. M., Lee, R. S., & Park, I. R. (2024). Effect of Participation Motivation in Sports Climbing on Leisure Satisfaction and Physical Self-Efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/bs14010076>
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. In

- Journal of Sport and Health Science* (Vol. 4, Issue 2).  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.12.004>
- Lynch, T., Davis, S. L., Johnson, A. H., Gray, L., Coleman, E., Phillips, S. R., Soistmann, H. C., & Rice, M. (2022). Definitions, theories, and measurement of stress in children. *Journal of Pediatric Nursing*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.008>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. In *Sports* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- May, K. H., Espinoza, W. C., & Guccione, A. A. (2024). Sport-Specific AMCaMP: New Modular Tools for Measuring Adolescent Self-Confidence In Sport-Specific Movement. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 19(2). <https://doi.org/10.26603/001c.92012>
- Ngadiman, N., Noor Heza, F., & Suko Wahono, B. (2023). Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Derajat Stress Oksidatif Akibat Olahraga. *Physical Activity Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8477>
- Nurjannah, N., Angreyani, A. D., Supri, B., Musakirawati, M., & Marwan, M. (2022). We are the Champions: Towards Athlete Achievement, Sports Promotion, and Sports Stress Management. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100427>
- Pulungan, K. A., Perdana, S., Haryanto, A. I., Haryani, M., & Kadir, S. S. (2023). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players from player positions. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 122–130. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54931>
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2024). Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Motivasi Berprestasi Atlet Nomor Lari. *Jendela Olahraga*, 9(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.15591>
- Riedl, M., Roediger, J., Pohlmann, J., Hesse, J., Warschun, F., Wolfarth, B., & Ueberschär, O. (2022). Laterality of sacral stress fractures in trained endurance athletes: Are there biomechanical or orthopaedic risk factors? *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 38(1). <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2021.11.011>
- Roza, S. A., & Roza, T. H. (2024). Intervenções cognitivo-comportamentais para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Psicologia Argumento*, 42(116). <https://doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.ao13>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3). <https://doi.org/10.1037/a0026628>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Simpson, R. A. C., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2024). Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1975305>
- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga* (T. Setiawan, D. S. H., & P. T. W. (eds.); 1st ed.). UNY Pres.