

**KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN *COPING STRATEGIES*
TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat untuk Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan



Oleh:

RANI EMILIANA SABATINI

1907496

**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

RANI EMILIANA SABATINI

**KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN *COPING STRATEGIES*
TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021**

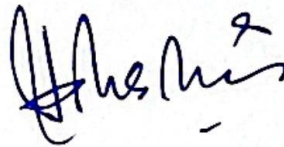
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M. S., AIFO
NIP. 195603031983031005

Dosen Pembimbing II



Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.
NIP. 196812201998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd
NIP. 196001191986031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Kontribusi Kesehatan Mental dan *Coping Strategies* Terhadap Prestasi Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 31 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Rani Emiliana Sabatini

NIM. 1907496

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tanpa pertolongan-Nya tentu penulis tidak akan sanggup untuk menyelesaikan tesis ini dengan baik. Pada akhirnya tesis yang berjudul “Kontribusi Kesehatan Mental dan *Coping Strategies* terhadap Prestasi Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021” dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yaitu Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M. S., AIFO dan Ibu Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D atas bimbingan dan arahannya dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis tentu menyadari bahwa tesis ini masih ada kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca agar tesis ini dapat bermanfaat dan apabila terdapat kesalahan penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Demikian, semoga tesis ini dapat bermanfaat. Terimakasih.

Bandung, 31 Agustus 2023



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Keberhasilan penulisan tesis ini tidak lepas dari bantuan berupa dukungan, saran dan contoh yang membangun dan membuka wawasan kepada penulis dari pihak-pihak terkait. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)
2. Prof. Dr. H. Syihabuddin, M. Pd., selaku Direktur Pasca Sarjana UPI.
3. Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UPI.
4. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M. S., AIFO selaku dosen pembimbing dan selaku dosen wali mahasiswa yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis serta memberikan semangat yang tiada henti dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D selaku dosen pembimbing dan selaku dosen wali mahasiswa yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis serta memberikan semangat yang tiada henti dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Prof. Dr. Komarudin, M. Pd dan Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M. Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran perbaikan tesis.
7. Seluruh dosen, staff dan senior di POR Pascasarjana UPI yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis.
8. Kepada Orang tua penulis Bapak Rakut Sitepu dan Ibu Ita Minsa br. Ginting, suami penulis Michael Mohon Situmorang, kakak dan adik penulis Bang Ray, Ka Mila dan Ria yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
9. Sahabat-sahabat terkasih Apip, Ria dan Taqi yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam proses penulisan tesis ini.
10. Para atlet bola tangan pada PON XX 2021 yang telah membantu penulis sebagai partisipan dalam penelitian tesis ini.

Rani Emiliana Sabatini, 2023

KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN COPING STRATEGIES TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

11. Rekan seperjuangan sekaligus keluarga besar mahasiswa S2 POR Angkatan 2019, terutama rekan-rekan dari Reguler B yang selalu memberikan warna di hari-hari perkuliahan penulis.
12. Berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan kerjasama hingga selesainya penyusunan tesis ini.

Atas kebaikan yang telah penulis terima, semoga Tuhan membalasnya dengan segala kemurahan dan rahmatnya. Akhir kata penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi upaya pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga pada umumnya.

Bandung, 31 Agustus 2023

Penulis



Rani Emiliana Sabatini

NIM. 1907496

**KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN *COPING STRATEGIES*
TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021**

Oleh

Rani Emiliana Sabatini

1907496

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran, pengaruh dan kontribusi Kesehatan Mental dan *Coping Strategies* terhadap Prestasi Atlet Bola Tangan Pada PON XX 2021. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Sumber penelitian menggunakan data primer. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner. Sampel penelitian sebanyak 84 atlet dengan teknik pengumpulan sampel menggunakan *total sampling*. Hasil analisis menunjukkan kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga atlet, dan besarnya kontribusi pengaruh kesehatan mental (X₁) terhadap prestasi olahraga (Y) pada atlet bola tangan yang termasuk enam besar pada PON XX 2021 sebesar 13,4%. *Coping strategies* berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga atlet, dan besarnya kontribusi pengaruh *coping strategies* (X₂) terhadap prestasi olahraga (Y) pada atlet bola tangan yang termasuk enam besar pada PON XX 2021 sebesar 37,8%. Secara simultan kesehatan mental dan *coping strategies* berpengaruh signifikan dan besarnya kontribusi pengaruh kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi olahraga atlet bola tangan pada PON XX 2021 sebesar 51,2%.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Coping Strategies, Prestasi Atlet Bola Tangan

**CONTRIBUTION OF MENTAL HEALTH AND COPING STRATEGIES TO
THE ACHIEVEMENT OF HANDBALL ATHLETES AT PON XX 2021**

Written By

Rani Emiliana Sabatini

1907496

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the description, influence and contribution of mental health and coping strategies to the achievement of handball athletes at PON XX 2021. This research method uses a quantitative approach. The analysis technique used is descriptive analysis and multiple linear regression analysis. The source of this research uses primary data. Collecting research data using a questionnaire. The sample of this study were 84 athletes with a sample collection technique using total sampling. The results of the analysis show that mental health has a significant effect on athlete sports achievement, and the magnitude of the contribution of mental health (X1) to sports achievement (Y) in handball athletes who are among the top six at PON XX 2021 is 13.4%. Coping strategies have a significant effect on athlete sports achievement, and the magnitude of the contribution of coping strategies (X2) to sports achievement (Y) in handball athletes who are among the top six in PON XX 2021 is 37.8%. Simultaneously mental health and coping strategies have a significant effect and the magnitude of the contribution of mental health and coping strategies to the sports achievement of athletes handball athletes at PON XX 2021 is 51.2%.

Keywords: Mental Health, Coping Strategies, Achievement of Handball Athletes

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
1.5 Sistematika Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kesehatan Mental	8
2.2 Aspek-aspek Kesehatan mental.....	10
2.3 Coping Strategies	12
2.3.1 Strategi coping berfokus pada masalah.	13
2.3.2 Strategi coping berfokus pada emosi	14
2.4 Prestasi Olahraga.....	15
2.4.1 Dimensi Prestasi Olahraga	16
2.4.2 Faktor Pendukung Prestasi Olahraga	17
2.5 Karakteristik Permainan Bola Tangan	18

Rani Emiliana Sabatini, 2023

KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN COPING STRATEGIES TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.6	Hubungan Kesehatan Mental dan Prestasi Olahraga	20
2.7	Hubungan Coping Strategies dan Prestasi Olahraga.....	22
2.8	Penelitian Terdahulu	25
2.9	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN		27
3.1	Desain Penelitian.....	27
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3	Instrumen Penelitian.....	28
3.3.1	Kesehatan mental	31
3.3.2	Prestasi Olahraga.....	33
3.4	Prosedur Penelitian.....	34
3.5	Uji Instrumen Data	36
3.5.1	Uji Validitas	36
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	37
3.6	Analisis Data	37
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2	Uji Asumsi Klasik	38
3.6.3	Analisis Regresi Berganda	39
3.6.4	Analisis Koefisien Korelasi.....	41
3.6.5	Koefisien Determinasi.....	42
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Hasil Uji Penelitian	43
4.1.1	Karakteristik Responden.....	44
4.1.2	Pengujian Data Instrumen.....	45
4.1.3	Analisis Deskriptif	48
4.1.4	Analisis Verifikatif	60
4.1.5	Uji Asumsi Klasik.....	60
4.1.6	Analisis Regresi Linier Berganda	62
4.1.7	Pengujian Hipotesis	63

4.1.8 Analisis Koefisien Korelasi	66
4.1.9 Analisis Koefisien Determinasi	67
4.2 Gambaran Kesehatan Mental, Coping Strategies, dan Prestasi Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021.....	68
4.2.1 Kesehatan Mental Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021.....	68
4.2.2 Coping Strategies Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021	69
4.2.3 Prestasi olahraga Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021	69
4.3 Pengaruh Kesehatan mental terhadap Prestasi Olahraga Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021.....	70
4.4 Pengaruh Coping strategies terhadap Prestasi olahraga Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021.....	71
4.5 Pengaruh Kesehatan mental dan Coping strategies terhadap Prestasi Olahraga Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021	71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakter Pribadi yang Sehat Mental	11
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3.1 Emotional calming / Menenangkan emosi.....	29
Tabel 3.2 Cognitive restructuring / Restrukturisasi kognitif.....	29
Tabel 3.3 Mental Withdrawal / Penarikan Mental	30
Tabel 3.4 Behavioral Risk / Risiko Perilaku	30
Tabel 3.5 Social Support Seeking / Mencari Dukungan Sosial	31
Tabel 3.6 Depression/Depresi	32
Tabel 3.7 Anxiety/Kecemasan	32
Tabel 3.8 Stress/Stres	33
Tabel 3.9 Kuesioner Prestasi Olahraga	34
Tabel 3.10 Kategori Interpretasi Skor	38
Tabel 3.11 Interpretasi Koefisien Korelasi	42
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan mental (X1).....	45
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel Coping strategies (X2)	46
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Variabel Prestasi olahraga atlet (Y)	47
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas	47
Tabel 4.6 Tanggapan Responden Mengenai Indikator Depression	49
Tabel 4.7 Tanggapan Responden Mengenai Indikator Anxiety.....	50
Tabel 4.8 Tanggapan Responden Mengenai Indikator stress.....	51
Tabel 4.9 Tanggapan Responden Mengenai Indikator Emotional Calming	53
Tabel 4.10 Tanggapan Responden Mengenai Dimensi Cognitive Restructuring	54
Tabel 4.11 Tanggapan Responden Mengenai Indikator Mental Withdrawal	55
Tabel 4.12 Tanggapan Responden Mengenai Dimensi Behavioral Risk.....	56
Tabel 4.13 Tanggapan Responden Mengenai Dimensi Social Support Seeking	57
Tabel 4.14 Tanggapan Responden Mengenai Variabel Prestasi Olahraga	59
Tabel 4.15 Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.16 Hasil Uji Uji Multikolinearitas	61
Tabel 4.17 Uji Analisis Regresi Linier Berganda	63
Tabel 4.18 Hasil Uji Keberartian Regresi Secara Simultan	64
Tabel 4.19 Hasil Uji Parsial	65
Tabel 4.20 Koefisien Korelasi.....	66
Tabel 4.21 Korelasi	67

Rani Emiliana Sabatini, 2023

KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN COPING STRATEGIES TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	27
Gambar 3.2 Alur Prosedur Penelitian	35
Gambar 4.1 Uji Heteroskedastisitas Dengan Scatterplot	62

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan Dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 14(2), 164–175. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout Ditinjau dari Hardines dan Motivasi Berprestasi (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang). *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 13(2), 113–125.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Kindlers Literatur Lexikon (KLL)*, 06(01), 1–3. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1
- Angraeni, T., & Cahyanti, I. Y. (2012). *Perbedaan psychological well-being pada penderita diabetes tipe 2 usia dewasa madya ditinjau dari strategi coping*. 1(02), 86–93.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (cetakan 14). Rineka Cipta.
- Aristianto, H., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2013). Kontribusi Vo2 Maks, Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 40–46.
- Balyi, I., Way, R., & Higss, C. (2013). *Long-Term Athlete Development* (M. Schrag (ed.)). Sheridan Books. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ovJ6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=balyi+2013+Long-Term+Athlete+Development.&ots=dBcwUaXNWV&sig=c4DD_QODLWkaAXVNtJWACdInl4g&redir_esc=y#v=onepage&q=balyi 2013 Long-Term Athlete Development.&f=false
- BBC. (2020). Coronavirus: How the virus has impacted sporting events around the world. *BBC*. <https://www.bbc.com/sport/51605235>
- Buana, R. D. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Sosial Dan Budaya, Fakultas Syariah Dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*, 53(9), 1689–1699.

Rani Emiliana Sabatini, 2023

KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DAN COPING STRATEGIES TERHADAP PRESTASI ATLET BOLA TANGAN PADA PON XX 2021

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf

- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(August), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Catalá Mesón, P., & Peñacoba Puente, C. (2018). Perceived effectiveness (Vs USE) of coping (ACSQ) in soccer players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 19(76), 655–672. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.007>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Gan8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pengertian+kesehatan+mental&ots=4dP5OXUbO1&sig=D8LedUOOUdPmmqI_6Ph3sQpMvSs&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian+kesehatan+mental&f=false
- Fortinash, K., & Worret, P. H. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing-Text and Simulation* (5th editio). Elsevier Mosby.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Cetakan Kelima*. Salemba Medika.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgHTktjdjUf&sig=SeT839CRFLO3d7OIVAcq9iGhU3A&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
- Lima, Y., Denerel, N., Öz, N. D., & Senisik, S. (2021). The psychological impact of COVID-19 infection on athletes: example of professional male football

- players. *Science and Medicine in Football*, 5(sup1), 53–61.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1933156>
- Mahardika, N. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. BADAN PENERBIT UNIVERSITAS MURIA. http://eprints.umk.ac.id/13467/1/BUKU_AJAR.pdf
- Mahendra, A. (2000). *Bola Tangan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya*. 1, 101–107.
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Moghadam Zadeh, A., & Jaenes Sánchez, J. C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(May), 147–148. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512–516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Ninno, C. del, Dorosh, P. A., Smith, L. C., & Roy, D. K. (1998). The 1998 floods in Bangladesh: Disaster impacts, households coping strategies, and response. In *Research Report of the International Food Policy Research Institute* (Issue 122). <https://doi.org/10.2499/0896291278rr122>
- Nugroho, U. (2019). *Managemen Olahraga Prestasi dan Rekreasi*. CV. SARNU UNTUNG.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Punt, S., Coppel, D. B., & Breiger, D. (2017). Psychosocial correlates of young athletes' self-reported concussion symptoms during the course of recovery. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(3), 262–276. <https://doi.org/10.1037/spy0000097>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2022). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 72–78. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Pebrianti, D. K., & Armina, A. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.221>
- PoVoas, S. C. A., Seabra, A. F. T., AscensaO, A. N. A. M. R., MagalhaEs, J., Soares, J. M. C., & And Rebelo, A. N. N. C. (2012). Physical and physiological

- demands of elite team handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3365–3375.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318248aeec>
- Prayitno, P. D., Mudjiran, P. D., Syahniar, D., & Ahmad, D. R. (2012). Pelayanan Konseling untuk Semua Keberagaman. *Editor: Prosiding Seminar Internasional Konseling. SIK-MALILNDO*.
- Putri, Y. I. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. In *Universitas Dipenogoro Semarang*.
<https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525–541.
<https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v5i22020.162-171>
- Rinaldi, A. (2015). Aplikasi Model Persamaan Pada Progam R (Studi Kasus DataPengukuran Kecerdasan). *Al-Jabar*, 6(1), 1–12.
- Rizaldi, G., Irawan, A., & Tahki, K. (2021). Pengaruh Layanan Pembinaan Kop (Klub Olahraga Prestasi) Terhadap Prestasi Olahraga pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Juenal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(4), 27–36. <https://doi.org/10.21009/jpja.v4i01.19009>
- Sarafino, E. P. (2002). *HEALTH PSYCHOLOGY: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Saxena, S. (2016). Challenges and opportunities in global mental health: A perspective from WHO. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(6), 495–498. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000536>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and

- development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Sudarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Lippincott.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76(February), 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Stephenson, E., & Delongis, A. (2021). *Coping Strategies*. 2.
- Sudjana. (2010). *Metode Statistika*. Tarsito.
- Susane L., I. M. A. (2017). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Motivasi Siswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*, 19–31.
- Theodosiou, A. E., Mavvidis, A., & Tsigilis, N. (2018). Dealing with stress during tennis competition. The association of approach-and avoidance-coping with metacognition and achievement goal theory perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2454–2465. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04368>
- UU No 3. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Norcini Pala A, S. P. (2015). *Illnessperceptions and coping strategi esamong individuals diagnosed with HIV*. 38(4), 620–631. (<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/440/263>)