

PENGARUH KONDISI *STRESS* TERHADAP *COPING STRESS* PADA ATLET PROVINSI KALIMANTAN TIMUR SEBELUM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA NASIONAL

Maya Fitria Ningsih
Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda Fakultas Psikologi

ABSTRACT

The purpose of this research is to know that is there an impact between stress conditions with the tendency of coping stress strategy of athletes in quarantine time. Stress conditions divided into three levels : high, medium, and low. While coping stress strategy used are problem focused coping and emotion focused coping. So there are two impacts that would be tested in this research : 1) stress level with problem focused coping and 2) stress level with emotion focused coping.

This research applied to East Borneo athletes that would participating in Pekan Olahraga Nasional XIX 2016. The number of subject in this research are 26 athletes from eight sports that would be compete in Pekan Olahraga Nasional XIX 2016. This research used purposive sampling method because there are several categories determined by the researcher.

The analysis technique used in this research is One Way ANOVA. The research result shows that there is no impact toward stress level with the tendency in choosing coping stress strategy. In the impact of stress level toward problem focused coping there is 0,055 F value and significant value 0,946 while the impact of stress level toward emotion focused coping there is 0,299 F value and significant value 0,745.

Keyword : *Stress Level, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Athletes*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap atlet memiliki tujuan yang sama, yaitu mengukir prestasi terbaik di ajang yang mereka ikuti. Maka dari itu atlet dituntut untuk meningkatkan profesionalisme dan memfokuskan diri selama masa pelatihan sebelum pertandingan. Hal ini dengan harapan dapat mencapai tujuan yang telah ditargetkan baik dari diri sendiri maupun dari para pelatih dan instansi olahraga.

Tetapi tidak semua atlet di Indonesia hanya berprofesi sebagai atlet, sebagian besar dari mereka adalah pekerja dan pelajar. Hal ini tidak hanya dirasakan penulis, saat menjadi atlet di usia sekolah. Dari 34 cabang olahraga dan 507 atlet dari kontingen Kalimantan Timur terdapat 69 orang atlet pelajar dan alumni SKOI

Provinsi Kalimantan Timur
(Kaltimprov.go.id).

Beberapa atlet juga harus tetap bekerja selain menjadi seorang atlet profesional. Hal ini dikarenakan tuntutan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Tidak setiap *event* dapat menunjang kehidupan sehari-hari atlet.

Hal ini tentu saja dapat memberikan efek yang kurang baik, selain karena dapat menurunkan tingkat fokus terhadap even yang akan dihadapi, juga dapat menimbulkan *burnout* atau kelelahan secara fisik pada atlet yang sedang menjalani masa karantina. Waktu yang ada digunakan untuk melakukan latihan intensif dan bekerja sehingga mengorbankan waktu istirahat yang juga menjadi faktor penentu kondisi tubuh selain makanan bergizi dan kesehatan pribadi (Syamsul, 2011).

Setiap atlet memiliki keinginan dan tuntutan untuk dapat meraih prestasi yang terbaik dalam setiap ajang yang diikutinya. Keinginan dan tuntutan tersebut sebenarnya memiliki tujuan yang sama maka dari itu atlet perlu melakukan latihan yang intensif untuk mencapai tujuan tersebut. Menurut Alderman (dalam Herman, 2011), bahwa penampilan atlet dapat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain: Faktor kesegaran jasmani yang meliputi; sistem kardiovaskuler-respiratori, daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelenturan dan kelincahan, dan sebagainya. Faktor keterampilan meliputi; koordinasi gerak, keindahan gerak, waktu reaksi, dan sebagainya. Faktor pembawaan fisik seperti; segi-segi antropometrik antara lain tinggi dan berat badan, panjang lengan, tungkai, lebar bahu, kemampuan gerak, dan lain sebagainya. Faktor psikologi dan tingkah laku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

Tuntutan dari luar diri atlet adalah target dari organisasi olahraga yang mewadahi cabang olahraga yang ada dan target tiap cabang olahraga dari daerah yang diikuti atlet. Di Indonesia organisasi olahraga yang ada untuk semua cabang olahraga adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Setiap KONI Provinsi memiliki target-target yang harus dicapai oleh atlet-atletnya. KONI Kalimantan Timur pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX yang akan diadakan di Jawa Barat memiliki target mempertahankan posisi lima besar. Hal ini tentu saja membuat cabang olahraga yang ada di bawah naungan KONI Kalimantan Timur juga berupaya untuk mewujudkan target tersebut.

Selain tuntutan dari organisasi olahraga, tuntutan dari tiap cabang olahraga yang diikuti atlet pun menjadi hal yang perlu diperhitungkan untuk menjadi

stressor tersendiri bagi atlet. Seperti yang dilansir dari Kaltim Post pelatih Kempo Kaltim, menyatakan untuk menambah target menjadi empat keping emas, hal ini juga diharapkan agar dapat membantu KONI Kalimantan Timur untuk mempertahankan posisi lima besar.

Adanya target-target yang ditetapkan oleh provinsi maupun setiap cabang olahraga dapat menjadi motivasi atau tantangan tersendiri namun juga bisa menjadi tekanan bagi atlet yang menjalaninya.

Selain tuntutan dari luar diri atlet terkadang ada kendala fisik yang dialami atlet selama masa pelatihan yang juga menjadi sumber *stress* bagi atlet. Menurut Giriwijoyo dalam Parwata (2015) atlet harus dapat untuk cepat bisa beradaptasi dengan program pelatihan yang sedang dilaksanakan atau program yang sedang diprogramkan, dari aktivitas kerja maupun aktivitas berolahraga. Dengan pembebanan yang maksimal dalam jangka waktu yang lama maka otot-otot tubuh pada titik tertentu tidak bisa merespon atau otot tidak mampu berkontraksi, otot mengalami kelelahan saat program pelatihan.

Kondisi tertekan atas kelelahan fisik yang dialami atlet terlihat dari kondisi yang dialami oleh atlet bali (Tribun Bali, 2016) yang menyatakan bahwa lima persen atlet mengalami cedera fisik dan 85 persen atlet PON Bali dalam kondisi *stress*, hal ini terjadi karena adanya *over training syndrome*. *Over training syndrome* adalah kondisi kelelahan seorang atlet, baik secara fisik maupun mental yang disebabkan kondisi latihan yang berlebihan. Di Kalimantan Timur sendiri, pada hari pertama Pusat Pelatihan Daerah, tim medis sudah menerima sembilan atlet yang berkonsultasi masalah kesehatan. Yang menjadi keluhan adalah nyeri pada anggota tubuh dan nyeri ulu hati (Tribun Kaltim, 2016).

Kondisi yang tidak mendukung stabilitas latihan atlet juga menjadi faktor pemicu *stress* karena mengganggu jadwal dan fokus selama masa pelatihan. Seperti

yang dilansir dari Riau Pos kondisi cuaca yang tidak menentu dalam sepekan terakhir turut mempengaruhi pemusatan latihan (TC) berjalan yang dilakukan atlet panahan. Pasalnya saat latihan di siang hari kondisinya terlalu panas dan sore hari sering hujan, sehingga proses latihan terpaksa dihentikan. Sementara itu, sejumlah atlet khususnya cabang olahraga atletik tidak fokus latihan beberapa hari terakhir. Penyebabnya karena kondisi lintasan lari GOR 17 Desember yang ramai digunakan masyarakat umum berolahraga (Lombok Post, 2015).

Kendala-kendala yang terjadi di atas dapat meningkatkan kondisi *stress* yang dialami oleh atlet. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang tidak mampu untuk ditangani secara langsung sehingga dapat menjadi penghambat dalam peningkatan kualitas atlet dalam masa karantina. Menurut Syamsul (2011) secara fisik dan psikologi tidak mungkin bagi seorang atlet untuk selalu siap pada setiap jadwal pertandingan. Selain persiapan fisik, harus pula disiapkan persiapan mental. Salah satu bagian dari persiapan mental adalah menentukan strategi yang tepat untuk pertandingan.

Selain penanganan penggantian strategi dari para pelatih untuk mengganti metode pelatihan yang berkehadapan dengan cuaca dan kondisi lapangan serta bantuan medis untuk meminimalisir kondisi kelelahan fisik pada atlet, atlet perlu melakukan adaptasi terhadap masalah yang ada pada lingkungan dan diri atlet itu sendiri. Maka dari itu dari dalam diri atlet perlu adanya strategi *coping stress* yang baik dan tepat dalam menanggapi hal-hal tersebut agar tidak berpengaruh terhadap penurunan teknik pada masa pelatihan sehingga dapat berpengaruh positif terhadap performa pada saat pertandingan.

Coping stress adalah cara untuk menghadapi *stress*, hal ini selalu dilakukan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dirasakan, baik tekanan seperti tuntutan dari dalam diri maupun tuntutan sosial.

Coping stress yang baik dibutuhkan setiap individu untuk menghadapi masalah yang dihadapinya tidak terkecuali atlet yang akan menghadapi kejuaraan. Seperti yang dinyatakan Parwata (2015) seorang atlet menjalani latihan yang keras melebihi batas-batas kemampuan fisiologi dan psikologis mereka. Disamping itu atlet mendapatkan tekanan baik secara profesional dan dari lingkungan sekitarnya menjadikan tekanan yang kompleks, dan mengarah menjadi *stress*. Sementara menurut Markam (2003) *stress* adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Bartsc dan Evelyn dalam Kholidah dan Alsa (2012) menyatakan *stress* adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

Selama peneliti melakukan observasi, peneliti melihat ada peningkatan terhadap waktu pelatihan dan intensitas pelatihan untuk meningkatkan kualitas atlet. Hal ini sangat lumrah dilakukan untuk mengurangi potensi kegagalan yang akan terjadi di pertandingan yang akan diikuti. Tetapi hal ini tentu saja tidak cukup, perlu adanya penanggulangan secara internal dari dalam diri atlet untuk melakukan adaptasi terhadap kondisi yang dihadapi oleh atlet. Karena tuntutan yang ada dari luar dan diri atlet dapat berdampak pada kondisi *stress* yang juga dapat memicu kecemasan dalam diri atlet, maka atlet perlu melakukan *coping stress* yang tepat agar adaptasi yang dilakukan dapat memberikan dampak yang positif bagi atlet maupun lingkungan sekitarnya.

Dari penjabaran di atas peneliti melihat banyaknya kondisi yang tidak terelakkan yang dihadapi atlet selain seperti tuntutan lingkungan seperti pekerjaan dan belajar, tuntutan profesi sebagai atlet, dan kendala kondisi lingkungan pelatihan yang kurang

konduusif. Maka dari itu strategi *coping stress* yang tepat dirasa perlu dilakukan atlet sebagai adaptasi untuk menghadapi *stress* tersebut. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat apakah kondisi yang tidak terelakkan itu mempengaruhi kondisi *stress* dan kecenderungan dalam memilih strategi *coping stress*.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang ingin diketahui dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur merasakan *stress*?
- b. Apakah atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur memiliki kecenderungan untuk memilih *coping stress* dalam menghadapi *stress* selama masa karantina?
- c. Apakah kondisi *stress* mempengaruhi atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur memilih *coping stress*?

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Subjek penelitian. Melalui hasil penelitian ini subjek dapat mengetahui tentang kondisi *stress* yang dihadapi dari yang dapat terlihat dari tingkatan *stress* yang akan diukur dan melihat apakah *coping stress* yang dilakukan tepat atau tidak untuk *stress* yang dihadapi.
- b. Pelatih. Hasil penelitian ini dapat menjadi pelajaran bagi para pelatih agar dapat memberikan pelatihan yang lebih intensif dan lebih memberikan *support* secara psikologis kepada atlet agar dapat meningkatkan motivasi dalam berprestasi.
- c. Penelitian selanjutnya. Agar penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bermanfaat untuk perkembangan psikologi pada umumnya dan psikologi olahraga khususnya pada masa yang akan datang.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Melihat kondisi *stress* yang dialami atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur baik secara fisik maupun mental.
- b. Melihat kecenderungan pemilihan *coping stress* pada atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur.
- c. Mengetahui apakah kondisi *stress* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan *coping stress* pada atlet PON XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Atlet

Sukadiyanto dalam Aliffahmawati (2015) menyatakan bahwa atlet atau olahragawan adalah seorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya.

Jadi atlet adalah olahragawan yang secara aktif melakukan pelatihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang diminati. Dalam penelitian ini atlet yang dipilih masih dalam kondisi *training* atau pelatihan di Pusat Pelatihan Daerah Kalimantan Timur untuk mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Nasional ke XIX yang akan diadakan di Jawa Barat pada September 2016.

B. Coping Stress

1. Definisi Coping Stress

Lazarus dan Folkman (dalam Intani dan Surjaningrum, 2010) menyatakan *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh *stress*. Hal ini diperjelas oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan psikologi olahraga telah menetapkan *coping* sebagai usaha perilaku dan kognitif dari seorang atlet untuk mengatur secara spesifik tuntutan dari dalam maupun luar terkait hubungannya dengan olahraga (Besarat, 2010).

Lazarus dan Folkman juga menyatakan strategi *coping stress* adalah merupakan sebuah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Wibawa dan Widiasavitri, 2013).

Coping stress adalah cara mengatasi *stress* menurut Wade dan Travis (2007) *coping* yang berhasil bukan berarti menghilangkan semua *stress*. Orang yang sehat menghadapi masalah, menyelesaikannya, dan melaluinya, namun masalah-masalah tersebut tetap penting jika orang tersebut ingin menguasai keterampilan *coping* yang akan menetap dalam diri mereka. Sementara Bolger mendefinisikan *coping* sebagai aksi kepribadian dibawah tekanan, dan teori menyebutkan bahwa *coping* harus dipandang sebagai proses kepribadian. Kepribadian dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* secara langsung dengan membatasi atau memfasilitasi penggunaan strategi khusus, atau secara tidak langsung dengan mempengaruhi sifat dan tingkat keparahan *stressor* yang dialami atau efektifitas *coping* yang digunakan (Smith dan Flachsbar dalam Mawarpury, 2013).

Menurut Mawarpury (2013) *coping* dipandang sebagai mediator antara *stress* dan hasil adaptasi. *Coping* mengacu pada usaha kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi tuntutan internal dan/atau eksternal yang diciptakan oleh situasi transaksi yang penuh *stress*. Penggunaan strategi *coping* juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian dan tipe tekanan yang dihadapi.

Luthar, dkk menyatakan resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mampu beradaptasi secara

positif dengan segala macam kesulitan yang dihadapinya (Khoirunnisa' dan Jannah, 2014).

Dalam penelitian ini, subjek tertuju pada atlet yang ada pada masa karantina di Pusat Pelatihan Daerah PON XIX Jawa Barat.

2. Indikator *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman membagi penyelesaian masalah menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* (dalam Intani dan Surjaningrum, 2010):

a. *Problem Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut (Aldwin dan Revenson dalam Prayascitta, 2010):

- 1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)
- 2) *Cautiousness* (kehati-hatian)
- 3) *Negotiation* (perundingan)

b. *Emotional Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress* tanpa mengatasi sumber masalah. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut (Aldwin dan Revenson dalam Prayascitta, 2010)

- 1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)
- 2) *Minimalization* (meringkankan beban masalah)
- 3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)
- 4) *Seeking meaning* (mencari arti)

Menurut Wade dan Travis (2007) ada beberapa cara untuk mengatasi *stress* yaitu dengan cara *mendinginkan*

kepala, memecahkan masalah, memikirkan kembali masalah, mendapatkan dukungan sosial, dan sembuh dengan membatu orang lain.

Wade dan Travis (2007) mengemukakan *ada* beberapa strategi untuk menurunkan tingkat *stress*:

- a. Strategi Fisik
- b. Strategi yang Berorientasi Terhadap Masalah
- c. Strategi Kognitif
- d. Strategi Sosial

Coping stress memiliki berbagai macam pilihan untuk individu agar dapat melakukan adaptasi seperti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang dinyatakan Lazarus dan Folkman. Empat *strategi* yang dinyatakan Wade dan Travis yaitu strategi fisik, strategi yang berorientasi pada masalah, strategi kognitif, dan strategi sosial.

C. *Stress*

1. Definisi *Stress*

Lazarus dan Folkman mengartikan *stress* secara luas adalah sebagai sebuah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan dan mengancam hidupnya (Wibawa dan Widiasavitri, 2013). Lazarus juga menyatakan dalam Manktelow (2007) *stress* adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.”

Sarafino dalam Mariyanti dan Citrawati (2011) mengemukakan *stress* merupakan keadaan ketika lingkungan menuntut individu untuk merasakan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang bersifat biologis, psikologis, atau sosial. Semua stimulus yang dapat menimbulkan *stress* dapat berupa lingkungan, perubahan fisik, atau sosial yang disebut sebagai *stressor* (sumber

stress). Corbin dan Welk mendefinisikan *stress* adalah sebagai suatu respon yang tidak spesifik (adaptasi secara umum) yang dikeluarkan oleh tubuh untuk tetap menjaga keseimbangan dari fungsi fisiologis (dalam Wibawa dan Widiasavitri, 2013).

Crider, Goethal, Kavanough, dan Solomon (dalam Marwing, 2011) menyatakan bahwa *stress* merupakan suatu pola tertentu yang diperoleh dari reaksi psikologis dan fisiologis yang mengganggu dan timbul dari stimulus-stimulus tertentu di lingkungan individu sehingga mengancam kebutuhan-kebutuhan utamanya dan memaksa individu untuk melakukan *coping* sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Wade dan Travis (2007), penggunaan kata *stress* secara populer mencakup konflik berkepanjangan, tekanan terus-menerus yang sepertinya tidak dapat dikendalikan, atau gangguan-gangguan kecil yang membuat individu tertekan.

Markam (2003) mendefinisikan *stress* adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Wiramihardja (2005) menyatakan *stress* adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Menurut Wicaksana, kondisi *stress* dapat berlanjut menjadi gangguan mental dan perilaku, namun dapat pula tidak karena tergantung pada kuat lemahnya status mental atau kepribadian seseorang (dalam Kholidah dan Alsa, 2012), Bartsch dan Evelyn (2005) menyatakan *stress* adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang

dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menentang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup (dalam Kholidah dan Alsa, 2012)

Mawarpury (2013) menyatakan stress merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Stress psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Sementara menurut Husdarta (dalam Aliffahmawati, 2015) *stress* yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menkan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar.

2. Jenis-Jenis *Stress*

Quick dan Quick (dalam Almasitoh, 2012) mengkategorikan jenis *stress* menjadi dua, yaitu: 1) *Eustress*, adalah akibat positif yang ditimbulkan oleh *stress* yang berupa timbulnya rasa gembira, perasaan bangga, menerima sebagai tantangan, merasa cakap dan mampu, meningkatnya motivasi untuk berprestasi, semangat kerja tinggi, produktivitas tinggi, timbul harapan untuk dapat memenuhi tuntutan pekerjaan, serta meningkatnya kreativitas dalam situasi kompetitif. 2) *Distress*, adalah akibat negatif yang merugikan dari *stress*, misalnya perasaan bosan, frustrasi, kecewa, kelelahan fisik, gangguan tidur, mudah marah, sering melakukan kesalahan dalam pekerjaan, timbul sikap keraguraguan, menurunnya motivasi, meningkatnya absensi, serta timbulnya sikap apatis.

3. Penyebab *Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) yang juga menjadi penyebab dari tingkat *stress* adalah penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian

sekunder (*secondary appraisal*). Dimana penilaian ini dilakukan secara kognitif saat individu merespon sebuah *stress* yang dihadapi.

Wade dan Travis (2007), menyatakan sumber *stress* yang mengganggu kehidupan seseorang yaitu: masalah pekerjaan, kebisingan, duka dan kehilangan, kemiskinan, ketidakberdayaan dan status rendah

Menurut Sarafino (Smet dalam Widiani, 2011) membedakan sumber-sumber *stress* terbagi menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Sumber-sumber *stress* di dalam diri seseorang,
- b. Sumber-sumber *stress* di dalam keluarga,
- c. Sumber-sumber *stress* di dalam komunitas,

Coleman dkk berpendapat bahwa sumber *stress* dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan. Sementara secara spesifik, menurut Singgih dalam Aliffahmawati (2015) sumber *stress* pada atlet dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

- a. Sumber *stress* dari dalam diri atlet (internal)
- b. Sumber *stress* dari luar diri atlet (eksternal)

Menurut Husdarta dalam Aliffahmawati (2015) sumber *stress* bisa berada dari dalam diri atlet misalnya: perasaan takut gagal, ragu-ragu akan kemampuan yang dimilikinya, perasaan kurang latihan maksimal dan sebagainya. Serta dari luar diri atlet misalnya: pengaruh penonton, ketidakhadiran keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, ketidakhadiran pelatih, rangsangan yang membingungkan dan sebagainya.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *stressor* dapat dibagi menjadi dua yaitu dari luar dan dalam diri individu. Faktor dari luar individu seperti faktor

lingkungan dan tuntutan sosial dan dari dalam individu seperti yang dinyatakan Lazarus dan Folkman yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*).

4. Kondisi atau Gejala yang Timbul Akibat *Stress*

Menurut Manktelow (2007) *stress* bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini menjelaskan mengapa kita mudah terkena infeksi (termasuk flu) ketika *stress*. *Stress* memperparah gejala-gejala penyakit yang memiliki komponen kekebalan otomatis seperti rematik. *Stress* juga menyebabkan sakit kepala dan iritasi lambung, dan sekarang ini dinyatakan bahwa ada kaitan antara *stress* dan kanker.

Menurut Giriwijoyo, kelelahan (fisik) ialah menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang disebabkan oleh karena melakukan pekerjaan. Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditujukan oleh menurunnya kualitas gerak (dalam Parwata, 2015).

Pines dan Aronson (dalam Manktelow, 2007) menjelaskan *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional.

Aspek fisiologis dari *stress* yang dijabarkan oleh Hans Selye dalam Wade dan Travis (2007) terjadi dalam tiga tahapan yaitu:

- a. Fase alarm (*the alarm phase*)
- b. Fase penolakan (*the resistance phase*)
- c. Fase kelelahan (*the exhaustion phase*)

Menurut Harsono dalam Aliffahmawati (2015) akibat yang ditimbulkan *stress* antara lain: badan gemetaran, berjalan mondar-mandir,

pikiran tidak karuan, bingung, pesimis, detak jantung lebih keras, keringat dingin, sering ke toilet, rasa capek, mudah tersinggung.

Stress adalah segala aksi dari tubuh manusia terhadap segala rangsangan baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai pada dideritanya suatu penyakit (Tarwaka dalam Fitri, 2013)

Davis dan Newstroom menyatakan *burnout* merupakan suatu situasi dimana individu menderita kelelahan kronis, kebosanan, dan menarik diri dari pekerjaan (Rulin dalam Prestiana dan Purbandini, 2012). Menurut Bunker, *burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. Dalam dunia olahraga, *burnout* merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan prestasi menurun) (Gunarsa dalam Primita dan Wulandari, 2014).

Kondisi yang ditimbulkan oleh *stress* secara fisiologi seperti gangguan pencernaan, berdebar-debar, keringat dingin, sementara secara psikis sangat beragam dan gangguan emosi, motivasi kurang, dan pikiran yang tidak menentu.

D. Hubungan Antara *Stress* dan *Coping Stress* Pada Atlet

Lazarus dan Folkman (dalam Intani dan Surjaningrum, 2010) menyatakan *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh *stress*. Lazarus dan Folkman membagi penyelesaian masalah menjadi :

- a. *Problem Focused Coping*, dan
- b. *Emotional Focused Coping*.

Lazarus dan Folkman mengartikan *stress* secara luas adalah sebagai sebuah hubungan antara seseorang dengan

lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan dan mengancam hidupnya (Wibawa dan Widiasavitri, 2013). Lazarus juga menyatakan dalam Manktelow (2007) *stress* adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.”

Sukadiyanto menyatakan (dalam Aliffahmawati, 2015) atlet atau olahragawan adalah seorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya.

Dalam penelitian ini peneliti melihat bahwa untuk mencapai tujuan, atlet perlu melakukan berbagai usaha yang telah diprogramkan dalam masa pelatihan untuk meminimalisir kegagalan. Tetapi selain usaha yang harus dilakukan atlet, atlet juga mengalami tekanan dari berbagai faktor baik dari luar diri atlet maupun dari dalam diri atlet. Maka dari itu atlet perlu melakukan *coping* terhadap *stress* yang dihadapinya sebagai bentuk adaptasi dari kondisi yang tidak terelakkan dan harus dihadapi oleh atlet tersebut.

E. Kerangka Konseptual

Penelitian ini akan menggunakan subjek atlet pada masa karantina yang akan diukur skala tingkat *stress*nya setelah itu melihat persentase *stress* yang dialami atlet. Tingkat Dari tingkat *stress* tersebut kita dapat melihat apakah ada kecenderungan atlet memilih *coping* dalam menghadapi *stress* yang dialaminya.

F. Hipotesis

Adapun dugaan sementara yang terdapat pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kondisi *stress* terhadap pemilihan strategi *coping stress* pada atlet yang akan mengikuti Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional ke XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur.

Ha : Adanya pengaruh yang signifikan pada kondisi *stress* terhadap

pemilihan strategi *coping stress* pada atlet yang akan mengikuti Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional ke XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tipe *mixed method* dengan menggabungkan cara kuantitatif dan kualitatif.

Peneliti memilih *mixed method* adalah untuk memperkaya hasil penelitian karena penelitian dilakukan dengan jumlah yang terbatas. Selain itu hal ini juga agar tidak menutup kemungkinan-kemungkinan yang tidak ada pada penelitian yang dilakukan peneliti, maka dari itu pandangan subjek juga diperlukan.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi yang diambil oleh peneliti adalah atlet yang akan mengikuti Pekan Olahraga Nasional XIX Jawa Barat. Pada penelitian ini, ada 8 cabang olahraga yang ikut berpartisipasi pada penelitian ini dan akan mengikuti Pekan Olahraga Nasional XIX Jawa Barat. Jumlah atlet yang menjadi populasi adalah sebanyak 142 atlet.

2. Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan adalah nonprobability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi sampling sistematis, sampling kuota, sampling insidental, sampling purposive, sampling jenuh, snowball sampling. (Sugiyono, 2011). Dari kelima teknik yang ada dalam nonprobability sampling, peneliti akan menggunakan teknik penelitian sampling purposive dalam penelitian ini. Sampling purposive adalah teknik

penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2011).

C. Variabel Penelitian dan Pengukurannya

1. *Coping Stress* (Variabel Y)

Lazarus dan Folkman (dalam Intani dan Surjaningrum, 2010) menyatakan *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh *stress*. Hal ini diperjelas oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan psikologi olahraga telah menetapkan *coping* sebagai usaha perilaku dan kognitif dari seorang atlet untuk mengatur secara spesifik tuntutan dari dalam maupun luar terkait hubungannya dengan olahraga (Besharat, 2010). Lazarus dan Folkman juga menyatakan strategi *coping stress* adalah merupakan sebuah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Wibawa dan Widiasavitri, 2013).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala yang berdasarkan pada strategi *coping problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang dijabarkan oleh Lazarus dan Folkman untuk melihat kecenderungan atlet dalam melakukan *coping* terhadap *stress* yang dihadapi.

2. *Stress* (Variabel X)

Lazarus dan Folkman mengartikan *stress* secara luas adalah sebagai sebuah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan dan mengancam hidupnya (Wibawa dan Widiasavitri, 2013). Lazarus juga menyatakan dalam Manktelow (2007) *stress* adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi

sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.”

D. Teknik Analisa Data

Untuk pengujian hipotesis, peneliti akan menggunakan teknik analisa data One Way Anova dengan menggunakan *software SPSS16 (Statistical Product and Service Solution Versi 16)*.

Sementara untuk data kualitatif peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada subjek penelitian untuk mengetahui kendala yang dihadapi oleh subjek penelitian. Hasil dari observasi dan wawancara digunakan sebagai data deskriptif yang menggambarkan kondisi selama masa pelatihan berlangsung.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dihasilkan nilai signifikansi tingkat *stress* sebesar 0,200 dan *coping stress* sebesar 0,200. Karena signifikansi untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat *stress* dan *coping stress* berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa populasi data berdistribusi normal.

Pada hasil uji linieritas nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,001. Karena signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel tingkat *stress* dan *coping stress* tidak memiliki hubungan yang linier.

Untuk pengujian homogenitas data dapat dilihat pada output *Test of Homogeneity of Variance* memiliki nilai signifikansi 0,220. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan ketiga tingkat *stress* memiliki varian yang sama, yang berarti tidak ada perbedaan antara ketiga tingkat *stress* tersebut terhadap *coping stress*.

Dari hasil pengujian pengaruh tingkat *stress* terhadap *problem focused coping* terdapat nilai signifikansi sebesar 0,946, sementara pengaruh tingkat *stress* terhadap *emotion focused coping* terdapat nilai signifikansi sebesar 0,745. Pada penelitian

ini nilai signifikan adalah 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat *stress* dengan *focus coping* yang dipilih oleh subjek penelitian.

B. Pembahasan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara tingkat *stress* dengan pemilihan *coping* pada subjek penelitian yaitu atlet yang akan mengikuti Pekan Olahraga Nasional kontingen Provinsi Kalimantan Timur. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi tingkat *stress* terhadap *problem focused coping* sebesar 0,946 sementara terhadap *emotion focused coping* sebesar 0,745. Nilai tersebut diatas lebih besar dari 0,05 dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada tingkat *stress* terhadap pemilihan strategi *coping stress* pada atlet yang akan mengikuti Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional ke XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur.

Dari hasil wawancara yang juga dilakukan oleh peneliti terkadang ada situasi dimana atlet tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya secara sehat hal ini terkait jadwal yang makin ketat dan teman sekelompok/pasangan terlebih apabila teman sekelompok atau pasangan merupakan senior sehingga mereka segan untuk memberitahukan ketidakseragaman yang dialami.

Menurut Luthar dkk (dalam Khoirunnisa' dan Jannah, 2014) atlet yang mampu mengatasi berbagai setiap gangguan, tuntutan, kecemasan, dan berbagai macam kesulitannya tentu akan memiliki prestasi yang lebih baik dari mereka yang tidak mampu mengatasinya, maka dari itu kedekatan dengan pelatih juga menjadi salah satu faktor bagi keberhasilan atlet untuk mengelola emosi negatif mereka, karena beberapa pelatih yang dipilih bukanlah pelatih mereka dari tempat asal sehingga sukar bagi mereka untuk mengkomunikasikan kendala yang mereka hadapi.

Primita dan Wulandari (2014) menyatakan bahwa dalam olahraga, latihan mental sama pentingnya dengan latihan fisik. Ini mendukung adanya penekanan bahwa faktor psikologis dalam olahraga mempunyai peran penting. Prestasi atlet banyak ditentukan oleh faktor psikologis, gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun yaitu rasa jenuh, kelelahan, tertekan, *stress*, kecemasan, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, dan keyakinan akan kemampuan dari diri sendiri. Hal ini juga yang ditemukan peneliti selama observasi. Beberapa atlet mengeluhkan rasa jenuh serta makin padatnya jadwal latihan menjadi tekanan bagi mereka, sehingga muncul gejala-gejala secara psikologis yang merujuk pada *stress*.

Selain itu kelelahan atau *burnout* pada atlet juga menjadi *stress* tersendiri apalagi apabila atlet mengalami cedera dengan waktu yang sempit, mereka akan tetap berlatih sehingga cedera yang diderita memiliki kemungkinan sembuh yang lebih lama atau cedera bertambah parah. Peranan pelatih juga tidak kalah penting untuk membuat atlet tetap berfikir positif. Pikiran yang positif merupakan dasar untuk berprestasi lebih tinggi. Dengan demikian kekuatan mental akan terjaga sehingga mendorong kekuatan fisik untuk dapat berprestasi (Syamsul, 2011).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan pada tingkat *stress* terhadap pemilihan strategi *coping stress* pada atlet yang akan mengikuti Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional ke XIX Jawa Barat Kontingen Kalimantan Timur, hal ini dapat disebabkan oleh jumlah sampel yang terbilang sedikit, sempitnya waktu penelitian, dan subjek harus melakukan *self report* atau menilai diri sendiri dimana hal ini bisa menimbulkan bias dalam pengisian skala kondisi *stress* dan *coping stress*.

Pengambilan strategi *coping stress* yang tepat juga dapat terjadi apabila adanya ikatan atau kedekatan antara pelatih

dan atletnya. Seperti pada penelitian Putri (2007) yang menyatakan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atletnya maka akan diikuti dengan semakin menurunnya tingkat kecemasan atlet. Hal ini berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, karena atlet dapat melakukan *coping stress* dengan cara mereduksi *stress* yang dialami melalui berbicara dengan pelatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jumlah aitem skala yang banyak dapat memungkinkan subjek penelitian menjadi merasa lelah dan jenuh untuk menjawab.
2. Jumlah akhir sampel yang digunakan sedikit hal ini dikarenakan adanya skala yang tidak terisi penuh sehingga tidak dapat digunakan untuk menghitung data.
3. Karena adanya perbedaan jadwal latihan pada tiap cabang olahraga, skala yang disebar diisi sendiri oleh subjek tidak pada satu waktu.
4. Subjek penelitian tidak diawasi dalam melakukan pengisian skala dan melakukan penilaian pada diri sendiri.
5. Waktu penelitian yang kurang sehingga banyak aitem yang gugur dalam uji validitas aitem yang dilakukan oleh peneliti.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan bahwa data tingkat *stress* dan *coping stress* berdistribusi normal. Pada hasil uji linieritas disimpulkan bahwa antara variabel tingkat *stress* dan *coping stress* tidak memiliki hubungan yang linier. Untuk pengujian homogenitas data output *Test of Homogeneity of Variance* menunjukkan bahwa ketiga tingkat *stress* memiliki varian yang sama, yang berarti tidak ada perbedaan antara ketiga tingkat *stress* tersebut terhadap *coping stress*.

Dari hasil pengujian pengaruh tingkat *stress* terhadap *problem focused coping* terdapat nilai signifikansi sebesar 0,946, sementara pengaruh tingkat *stress* terhadap *emotion focused coping* terdapat nilai signifikansi sebesar 0,745. Pada penelitian ini nilai signifikan adalah 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat *stress* dengan *focus coping* yang dipilih oleh subjek penelitian.

B. Saran

Adapun saran yang dianjurkan oleh peneliti kepada para pembaca adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa kondisi *stress* yang dialami oleh atlet tidak memiliki kecenderungan dalam pemilihan strategi *coping stress*. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak semua kondisi *stress* yang dialami oleh atlet dapat diselesaikan dengan cara yang sesuai. Maka dari itu disarankan agar atlet dapat lebih memahami kondisi *stress* dan tidak segan untuk meminta bantuan apabila dirasa berat untuk menghadapinya sendiri.
2. Pelatih. Untuk para pelatih disarankan agar dapat lebih memperhatikan perilaku atlet yang akan bertanding. Karena ciri-ciri *stress* dapat dilihat dari perilaku individu dan tidak semua atlet dapat mengenali dan memilah kondisi *stress* yang mereka alami, maka peran pelatih sebagai mediator sangat dibutuhkan untuk dapat mereduksi kondisi *stress* atlet.
3. Penelitian selanjutnya. Agar dapat menjadi penelitian yang lebih baik lagi, akan lebih baik apabila pada penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah subjek penelitian. Karena dalam penelitian ini jumlah subjek termasuk sedikit, maka dari itu perlu ada pertimbangan-pertimbangan tertentu yang dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- 69 Atlet Pelajar dan Alumni SKOI Masuk Tim PON Kaltim (2016, 05 Februari). *Kaltimprov.go.id* [on line]. Diakses pada tanggal 27 September 2016 dari <http://www.kaltimprov.go.id/berita-69-atlet-pelajar-dan-alumni-skoi-masuk-tim-pon-kaltim.html>
- Aliffahmawati, Nurmalita Ruwi. (2015). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I Surabaya Tahun 2014*. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Almasitoh, Ummu Hany. (2011). *Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial Pada Perawat*. *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 8 No. 1.
- /anggar-target-satu-emas-di-pon-xix2016
- Atlet PON Tak Fokus Latihan Lintasan Lari Dipakai Masyarakat Olahraga (2015, 31 Mei). *Lombok Post* [on line]. Diakses pada tanggal 15 Juni 2016 dari <http://www.lombokpost.net/2016/05/31/atlet-pon-tak-fokus-latihan/>
- Azwar, Syaifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fitri, Azizah Musliha. (2013). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 2 No. 1.
- Hari Pertama Puslatda PON Sembilan Atlet Konsultasi Medis (2016, 2 April). *Tribun Kaltim* [on line]. Diakses pada tanggal 15 Juni 2016 dari <http://kaltim.tribunnews.com/2016/04/02/hari-pertama-puslatda-pon-sembilan-atlet-konsultasi-medis>
- Herman. (2012). Psikologi Olahraga. *Jurnal ILRA Volume 1*, No. 2 1-7.
- Intani, Fara Sofah & Surjaningriem, Endang R. (2010). *Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan*. *Jurnal Insan Media Psikologi* Vol. 12, No. 02 119-126.
- Jawa Barat Siap Menjadi Penyelenggara Terbaik Pekan Olahraga Nasional XIX 2016 (2015, 15 Januari). *Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat* [on line]. Diakses pada tanggal 13 Juni 2016 dari <http://badiklatda.jabarprov.go.id/indeks.php/en/berita-umum/546-jawa-barat-siap-menjadi-penyelenggara-terbaik-pekan-olah-raga-nasional-xix-2016>
- Kempo Pede Tatap PON (2015, 11 Desember). *Kaltim Post* [on line]. Diakses pada tanggal 15 Juni 2016 dari <http://kaltim.prokal.co/read/news/252116-kempo-pede-tatap-pon>
- Khoirunnisa' & Jannah, Miftakhul. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi pada Atlet Renang*. *Jurnal Character* Vol. 3 No. 2.
- Kholidah, Enik Nur & Alsa, Asmadi. (2012). Berfikir Positif untuk Menurunkan *Stress* Psikologis. *Jurnal Psikologi Volume 39*, No. 1, 67-75.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Manktelow, James. 2009. *Worklife : Mengendalikan Stress*. Erlangga.
- Mariyanti, Sulis & Citrawati, Anisah. (2011). Burnout pada Perawat yang Bertugas di Ruang Rawat Inap dan Rawat Jalan RSAB Harapan Kita. *Jurnal Psikologi Volume 9*, No. 2 48-59.
- Markam, Suprapti Slamet I.S. Sumarmo. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Marwing, Arman. (2011). Problem Psikologis dan Strategi *Coping* Pelaku Upacara Kematian Rmbu Solo' di Toraja. *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 8, No. 2 209-229.
- Mawarpury, Marty. (2013). *Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis : Studi Meta Analisis*. *Psycho Idea, Tahun 11* No. 1 38-47.
- PON Jawa Barat Harus Jadi PON Prestasi Maluku (2016, 7 Juni). *Rakyat Maluku* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli

- 2016 dari
<http://rakyatmaluku.fajar.co.id/2016/06/07/pon-jawa-barat-harus-jadi-pon-prestasi-maluku/>
- Prayascitta Putri. (2010). *Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangnya Bercerai*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Primita, Hannah Yukhi & Wulandari, Dyah Astorini. (2014). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto*. Jurnal Psycho Idea Vol. 12 No. 1.
- Putri, Yetisa Ika. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih – Atlet dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Softball Putri Target Emas di PON XIX (2016, 20 Februari). *Tabengan.com* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://www.tabenga.com/17190/power-game/2016/02/softball-putri-target-emas-di-pon-xix.html/>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulteng Target Posisi 25 PON XIX di Bandung (2016, 3 Juni). *Metro Sulawesi* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://www.metrosulawesi.com/article/sulteng-target-posisi-25-pon-xix-di-bandung>
- Sumanti : KONI Minut Target 10 Besar di PON XIX Jabar (2016, 19 Mei). *Tonsea News* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://tonseanews.com/sumati-koni-minut-target-10-besar-di-pon-xix-jabar/>
- Sumbar Hanya Targetkan Raih 16 Medali pada PON XIX/2016 Jabar (2016, 7 Juni). *Gala Media News* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://m.galamedianews.com/arena/94618/sumbar-hanya-targetkan-raih-16-medali-pada-pon-xix2016-jabar.html>
- Sundayana, Rostina. (2014). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syamsul, Muhammad W.A. (2011). *Mengenal Lompat Tinggi Galah*. Jakarta Timur: PT. Wadah Ilmu.
- Target Lima Besar PON XIX Bisa Tercapai Dengan Dukungan Semua Pihak (2016, 27 Juni). *Dispora News* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://www.dispora.info/berita-target-lima-besar-pon-xix-tercapai-dengan-dukungan-semua-pihak.html>
- Target Medali di PON XIX Jabar (2016, 1 Juni). *Detik Sumsel* [on line]. Diakses pada tanggal 21 Juli 2016 dari
<http://detiksumsel.com/target-medali-di-pon-xix-jabar/>
- Tuntutan Target di PON XIX, 85 Persen Atlet Bali dalam Kondisi Stress (2016, 28 Mei). *Tribun Bali* [on line]. Diakses pada tanggal 15 Juni 2016 dari
<http://bali.tribunnews.com/2016/05/28/tuntutan-target-di-pon-xix-85-persen-atlet-bali-dalam-kondisi-stress?>
- Wade, Carole dan Travis, Carol. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Erlangga.
- Wibawa, Nyoman Adi Krisna & Widiasavitri, Putu Nugrahaeni. (2013). Hubungan Antara Gaya hidup Sehat dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stress. *Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1*, No. 1 138-150.