
GAMBARAN KOPING STRES PADA ATLET TIM NASIONAL SEPAK BOLA INDONESIA

Bhagaskara Gemilang Setiawan¹, Zainal Abidin², Tutty I. Sodjakusumah³

^{1, 2, 3}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung-Sumedang KM. 21 Jatinangor – Sumedang

E-mail: bhagaskara12001@mail.unpad.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan faktor yang dapat berpengaruh negatif untuk performa atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia jika tidak dikelola dengan cara yang adaptif. Penting bagi atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia untuk dapat mengelola tekanan dan sumber stres dari situasi kompetitif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran koping stres yang digunakan oleh atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Partisipan terdiri dari 22 atlet laki-laki Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. Data diperoleh menggunakan kuesioner COPE Inventory. Pengambilan data dilakukan dua hari sebelum pertandingan kualifikasi Piala Dunia 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia menggunakan cara koping yang adaptif. Sebagian besar, yaitu sebanyak 13 partisipan (59.1%), menggunakan cara *problem focused coping*, sementara sebanyak 6 partisipan (27.3%) menggunakan cara koping yang masuk ke dalam *emotion focused coping*, dan 2 partisipan cenderung menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sisanya sebanyak 1 partisipan (4.5%) menggunakan *maladaptive coping*. Temuan dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi terkait aspek cara penanganan stres yang dilakukan oleh atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia dan sebagai acuan penelitian lanjutan dan intervensi. Koping berperan penting bagi para atlet untuk dapat mengelola stresor yang muncul dari situasi kompetitif kejuaraan internasional dengan adaptif, sehingga mereka dapat menampilkan kemampuan dengan maksimal.

Kata kunci: pemain sepak bola; atlet; Tim Nasional Sepak Bola Indonesia; koping stres; olahraga

ABSTRACT

Stress is a psychological factor that can contribute negatively towards performance of Indonesia's national football team if it has not been managed adaptively. It is very important for athletes to be able to cope with all the stressor of competitive sports in order to perform well. The purpose of this study was to describe the ways of coping with stress in Indonesia's national football team players. Method used was descriptive method. Research subjects comprised of 22 male elite Indonesian national football team athletes. Data from this study was gathered two days prior to World Cup 2022 qualification match by using COPE Inventory. Results of this research showed the majority of 13 participants used problem focused coping. Furthermore, 6 participants used emotion focused coping and 2 participants used both problem focused coping and emotion focused coping. The remaining 1 participant used maladaptive coping. Findings of this study could be used as information for further interventions of the athletes and further studies of coping stress. Coping stress plays an important role for athletes in facing competitive nature of international competitions and championships.

Keywords: football; athlete; Indonesia National Football Team; coping stress; sports

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling terkenal dan menjadi salah satu olahraga yang memiliki jumlah pendapatan tertinggi di dunia (Slater, 2014; Schwartz, 2010). Jumlah pendapatan ini dihitung dari penjualan tiket penonton setiap musim termasuk saat ajang-ajang tertentu seperti kejuaraan negara Piala Dunia dan kejuaraan antar klub, tidak terkecuali di Indonesia. Seringkali, pada setiap pertandingan liga di sebagian besar kota di Indonesia, jumlah penonton selalu hampir mencapai kapasitas penuh. Contohnya, saat kejuaraan antar klub se-Asia tahun 2018 ketika Persija Jakarta bertemu *Home United* Singapura di Gelora Bung Karno, Senayan. Stadion terisi lebih dari 62 ribu penonton yang saat itu memecahkan rekor penonton terbanyak dalam sejarah kompetisi (AFC, 2018). Animo penonton saat Tim Nasional Indonesia tampil pun tidak kalah besarnya, bahkan menjadi salah satu yang terbesar di Asia dan dunia (Zainal, 2019).

Rakyat Indonesia memiliki antusiasme yang begitu besar terhadap sepak bola. Namun, Tim Nasional (Timnas) Indonesia sudah cukup lama tidak meraih gelar bergengsi di level internasional (Rudy, 2020). Prestasi tertinggi yang dicapai Indonesia adalah posisi kedua kejuaraan Piala AFF se-Asia Tenggara sebanyak 5 kali. Di luar level tersebut, Indonesia bahkan sudah lama tidak memiliki kesempatan untuk tampil pada babak kompetisi final. Terakhir kali Indonesia tampil pada kejuaraan level Asia adalah ketika menjadi tuan rumah Piala AFC pada tahun 2007. Pada saat itu, Indonesia berhak tampil langsung tanpa harus ikut babak kualifikasi karena berperan sebagai tuan rumah. Di samping itu, Indonesia mengalami penurunan peringkat FIFA paling signifikan di antara semua negara ASEAN selama 2010-2019 (Rudi, 2020). Awal tahun 2010, Indonesia berada pada peringkat 127 sebagai negara ASEAN dengan peringkat FIFA kedua tertinggi. Pada tahun 2015, Indonesia turun ke peringkat 179 di bawah negara Timor Leste dan Laos. Terakhir pada tahun 2019, Indonesia menduduki peringkat 173.

Sepak bola sebagai olahraga memiliki aspek penting yang perlu diperhatikan, yaitu fisiologis dan psikis (Weinberg & Gould, 2011). Kondisi fisiologis mencakup kapasitas fisik dan kualitas teknik (Bangsbo, 2014). Berdasarkan pertimbangan aspek fisiologis, tampaknya aspek ini bukanlah kendala

bagi pemain Tim Nasional Indonesia. Mereka mampu bermain 90 menit penuh, bahkan sampai 120 menit pada kejuaraan Piala AFF melawan Vietnam. Dari kualitas teknik, Indonesia juga dapat dikatakan baik karena bisa mencapai final sebanyak 5 kali pada kejuaraan se-Asia Tenggara Piala AFF. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka aspek lain yang perlu menjadi perhatian adalah kondisi psikis pemain Tim Nasional Indonesia. Kondisi psikis dapat berpengaruh positif dan juga negatif terhadap performa (Brewer, 2009). Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki sifat kompetitif. Para pemain dituntut untuk mampu meraih kemenangan dan bersaing secara terus menerus. Berdasarkan aspek psikis, situasi ini bisa dinilai menjadi situasi *stressful* yang memiliki potensi untuk berpengaruh pada pemain (Jones, 1995; Martens dkk., 1990). Stresor yang dinilai sebagai situasi *stressful* berpotensi memunculkan distres dan dampak

psikis lainnya yang dapat merugikan *well-being* individu atlet dan lebih jauh lagi terhadap performa atlet (Lazarus, 1991; Jones, 1995).

Cukup banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mendalami sumber stres atau stresor atlet akibat situasi kompetitif yang dihadapi (Wells, 1995). Faktor personal seperti disposisi lawan, kognisi, keadaan psikologis, persepsi diri, dan persepsi mereka terhadap ekspektasi orang signifikan dan juga *peers*. Sementara faktor situasional meliputi karakteristik *achievement* dalam berbagai konteks dan kejadian yang secara umum muncul selama kompetisi (Gould dkk., 1993). Secara umum, stresor yang dapat berkontribusi pada perkembangan stres atlet merupakan hal yang berhubungan dengan penampilan. Lebih lanjut, sumber stres tersebut antara lain meliputi situasi saat dirasa sedang tidak bisa bermain bagus dan sering melakukan kesalahan (Pierce dan Stratton, 1981). Selain itu, ditambah dengan adanya keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan inadkuat, hilangnya kontrol, dan perasaan bersalah (Kroll, 1980). Gould dkk. (1993) menemukan stresor lain, yaitu keinginan untuk menampilkan performa sesuai dengan kemampuan diri, keluar dari penampilan buruk sebelumnya, tidak menunjukkan performa bagus, dan kekalahan (Gould dkk., 1993).

Berdasarkan banyaknya sumber stres yang potensial dari situasi kompetitif olahraga ini, maka atlet harus mampu mengelola stresor yang dihadapinya dengan baik. Aspek psikologis ini

dikenal sebagai koping stres. Koping stres merupakan usaha yang konstan baik secara kognitif dan perilaku untuk mengelola stresor yang dinilai membutuhkan seluruh atau lebih dari sumber daya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pemain yang memiliki strategi koping stres yang konstruktif dan adaptif, lebih besar kemungkinannya untuk menghasilkan performa yang bagus (Anshel & Bruce, 2000). Berdasarkan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa koping stres memiliki peranan penting pada atlet.

Koping stres dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Jenis koping kemudian dikembangkan lebih lanjut menjadi tiga jenis dengan tambahan *maladaptive coping* oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Mereka berpendapat bahwa individu baiknya memiliki cara koping yang adaptif untuk bisa menghadapi stresor dan stres. Koping pada dasarnya merupakan usaha atlet untuk melakukan adaptasi terhadap persoalan atau stresor yang dihadapi. Koping menjadi krusial bagi atlet dalam mempertimbangkan hubungan antara stresor dan *outcomes* seperti *psychological distress*, keluhan somatic, bahkan kecemasan (Lazarus & Folkman, 1984; Raffety dkk., 1997; Wells, 1995). *Outcomes* tersebut seperti salah satu contohnya yaitu kecemasan, berpotensi memengaruhi performa atlet secara negatif (Martens, 1990). Atlet perlu memiliki strategi koping yang adaptif agar mereka mampu mengelola sumber stres dan stres yang dirasakan sehingga meminimalisasi *outcomes* negatif distress yang dapat merugikan performa mereka.

Terlepas dari pentingnya aspek koping stres pada atlet, sepengetahuan peneliti belum banyak penelitian psikologi yang meneliti atlet sepak bola di Indonesia terutama pada Tim Nasional. Berdasarkan hal ini, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran koping stres para atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian non eksperimental dengan pendekatan deskriptif. Studi deskriptif adalah studi penelitian yang melihat gambaran dari karakteristik yang ada di dalam individu, situasi, atau kelompok (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015).

Pendekatan penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan variabel. Penelitian ini terdiri dari 22 partisipan yang merupakan keseluruhan atlet yang terpilih dalam *Training Camp* Tim Nasional Sepak Bola Indonesia untuk Kualifikasi Piala Dunia 2022. Jenis teknik pengambilan subjek yang dilakukan adalah *total population sampling* atau *sampling jenuh* (Etikan dkk. 2015).

Kuesioner penelitian menggunakan versi terjemahan Bahasa Indonesia dari *COPE Inventory* dari Carver, Scheier, & Weintraub (1989) oleh Djunaedi dan Rosita (2017). Alat ukur ini mengukur strategi penggunaan koping yang terdiri dari *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping*. Pengambilan data dilakukan dua hari sebelum pertandingan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan *software SPSS Statistical Analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut merupakan gambaran koping yang dilakukan oleh atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia:

Tabel 1. Data Demografi

	Kategori	Jumlah	Persentase
Posisi	Kiper	2	9,1%
	Belakang	7	31,8%
	Gelandang	5	22,7%
	Sayap	5	22,7%
	Penyerang	3	13,6%
Usia	20 - 25	10	45,4%
	26 - 31	6	27,3%
	32 - 38	6	27,3%
Negara Kelahiran	Indonesia	17	77,3%
	Naturalisasi	5	22,7%

Tabel 2. Gambaran Umum Koping Stres

Coping	Jumlah	Persentase
PFC	13	59,1%
EFC	6	27,3%
MFC	1	4,5%
PFC, EFC	2	9,1
Total	22	100%

**Problem Focused Coping* (PFC)

**Emotion Focused Coping* (EFC)

**Maladaptive Coping* (MFC)

Tabel 3. Tabel Frekuensi Dimensi *Problem Focused Coping*

<i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah	Persentase
<i>Active Coping</i>	3	21,4%
<i>Planning</i>	9	64,2%
<i>Active Coping dan Planning</i>	1	7,1%
<i>Active Coping, Planning dan Seeking Soc.Support</i>	1	7,1%

Tabel 4. Tabel Frekuensi Dimensi *Emotion Focused Coping*

<i>Emotion Focused Coping</i>	Jumlah	Persentase
<i>Turning to Religion</i>	5	71,4%
<i>Positive Reinterpretation and Turning to Religion</i>	2	28,2%

Tabel 5. Tabel Frekuensi Dimensi *Maladaptive Coping*

<i>Maladaptive Coping</i>	Jumlah	Persentase
<i>Focusing on and venting of Emotions, Alcohol use.</i>	1	100%

Data yang didapatkan menunjukkan mayoritas atlet Tim Nasional Indonesia menggunakan pengelolaan stres yang berorientasi pada *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa atlet level internasional memiliki kecenderungan untuk menggunakan *problem focused coping* (Gould Finch, Jackson, 1993; Gould, Eklund, Jackson, 1993; Scanlan dkk., 1989; Dale, 2000). Crocker & Graham (1995) mengemukakan bahwa atlet elit cenderung menggunakan *problem focused coping* karena mereka dituntut untuk secara aktif dan strategis mengelola dan menghadapi stresor yang dihadapi agar dapat mencapai kesuksesan. Selain itu, atlet level elit seperti atlet Tim Nasional memiliki keahlian atau *skills* mumpuni sebagai sumber daya mereka untuk memecahkan berbagai stresor secara langsung (*problem focused coping*). Hal ini didukung oleh pernyataan oleh Nicholls dkk. (2007) yang mengatakan penggunaan *problem focused coping* berhubungan dengan tingkat *expertise* atau *skills* yang tinggi dan persepsi kontrol terhadap masalah. Ketika pemain memiliki persepsi kontrol

terhadap permasalahan, maka ia akan menyelesaikan hal tersebut secara aktif.

Selain *problem focused coping*, jenis koping yang cukup banyak digunakan oleh para atlet Tim Nasional Indonesia adalah *emotion focused coping*. Pada pemain yang melakukan *emotion focused coping*, cara koping yang paling banyak digunakan adalah *turning to religion*. Hal ini dapat dijelaskan dari perspektif yang dikemukakan oleh penelitian dari Kim dan Duda (2003). Mereka mengutarakan bahwa pemilihan preferensi cara koping dapat ditentukan oleh budaya atlet. Atlet yang berasal dari budaya yang kolektivistik seperti pada banyak budaya di Asia akan cenderung untuk menggunakan preferensi pengelolaan yang berfokus pada emosional dan *acceptance* (misal proyeksi, *acceptance, religion* dan *perseverance*). Menurut mereka, agama merupakan hal yang khas dalam budaya Asia, maka hal ini mungkin yang menjadi pengaruh dari pemilihan agama sebagai cara koping atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. Agama menjadi salah satu cara yang bisa memunculkan suatu kondisi yang dapat menenangkan dan membuat atlet tidak memunculkan respons emosi yang mengganggu seperti perasaan tertekan dan kecemasan. Seybold & Hill (2001) menemukan bahwa *turning to religion* dan *positive reinterpretation* memang cukup banyak digunakan para atlet elite. Menurut mereka, *reinterpretation* terhadap konsekuensi dari situasi dapat mengurangi dampak stres dan cemas yang mungkin muncul dengan meningkatkan pikiran yang lebih positif. Ikulayo (1989) juga mengutarakan bahwa ibadah menjadi salah satu cara atlet untuk koping karena diyakini dapat berkontribusi pada kesuksesan. Doa diyakini dapat menciptakan kondisi pikiran dan tubuh yang harmonis serta rileks, meningkatkan kontrol terhadap emosi dan pemikiran positif, serta membantu mencegah munculnya pemikiran yang mengganggu melalui persuasi verbal atau pembayangan.

Hasil menunjukkan terdapat satu partisipan yang memiliki kecenderungan menggunakan *maladaptive coping*. Cara yang digunakan adalah *focusing and venting on emotion* dan penggunaan *alcohol*. Menurut Carver dkk. (1989), penggunaan *maladaptive coping* ini berhubungan dengan adanya ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosi dan kecenderungan untuk menarik diri dari masalah. Menurut Ntoumanis & Biddle (2000), *maladaptive*

coping biasanya ditemukan pada atlet yang memiliki persepsi *threat* yang tinggi. Pemilihan koping ini biasa muncul akibat persepsi *threat* terhadap *stressful condition*. Atlet merasakan dirinya tidak memiliki sumber daya untuk menghadapi masalah dan menyelesaikannya serta merasa terancam dengan situasi *stressful* yang ada. Kondisi persepsi *threat* yang tinggi berhubungan dengan kecemasan atlet yang tinggi karena atlet tidak menyelesaikan masalah atau mengelola emosi atau sikap yang dimiliki terhadap masalah. Atlet yang melakukan *maladaptive coping* pada dasarnya mengalihkan dan menghindari dari situasi *stressful* dengan melakukan hal yang kontraproduktif seperti mengeluarkan emosi secara terang-terangan dan *behavioral disengagement* (Ntoumanis & Biddle, 2000).

Crocker & Graham (1995) dan Ntoumanis & Biddle (2000) mengemukakan bahwa strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* merupakan cara koping yang adaptif bagi para atlet. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh, mayoritas atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia sudah menggunakan koping stres yang adaptif. Atlet elit sebaiknya mampu untuk mengelola permasalahan yang ada dengan aktif dan strategis, dan jika menghadapi stresor yang di luar kontrol, setidaknya atlet dapat menilai situasi *stressful* dari perspektif lain yang lebih positif. Menurut beberapa penelitian, penggunaan *problem focused coping* memiliki manfaat karena berhubungan secara signifikan dengan adanya emosi positif dalam diri atlet seperti perasaan bangga, antusias, serta berhubungan dengan kepercayaan diri yang lebih lanjut dapat bermanfaat bagi performa (Crocker & Graham, 1995). Sementara itu, *emotion focused coping* dapat mengubah emosi negatif yang dirasakan atlet terhadap suatu situasi dengan mengubah penilaian terhadap situasi yang bersangkutan menjadi lebih positif. Sebaliknya, pemilihan koping yang tergolong *maladaptive* memiliki dampak terhadap munculnya kondisi psikologis yang dapat memengaruhi performa, salah satunya adalah kecemasan. Sebelumnya, sempat disinggung mengenai hubungan *maladaptive coping* dengan kecemasan. Menurut Raffety dkk. (1997), pemilihan koping dapat berhubungan dengan *competitive anxiety* pada atlet. Jika atlet tidak mengelola stresor dan stres yang dirasakan dengan adaptif, maka akan dapat memunculkan kecemasan yang bersifat debil. Kecemasan dapat mengganggu konsentrasi pemain

saat tampil yang akhirnya dapat mengganggu upaya pemain untuk tampil dengan maksimal (Pons, 2018). Menurut Carver dkk. (1989), *maladaptive coping* merupakan cara yang kurang efektif untuk mengatasi sumber stres dan kurang bermanfaat untuk mengelola emosi individu. *Maladaptive coping* pada dasarnya adalah cara koping dengan melakukan penghindaran terhadap masalah dan reaksi emosi terhadap masalah tersebut. Penghindaran dilakukan dengan melakukan hal yang hanya mengalihkan individu dari sumber stres secara sesaat dan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi sumber masalah atau meregulasi emosi yang muncul dengan baik (Carver dkk., 1989). Ketika atlet tidak menghadapi dan menyelesaikan sumber stres, maka perasaan stres yang muncul semakin berkembang dan berdampak terhadap munculnya kecemasan yang juga semakin meningkat.

Jones (1995) berdasarkan konsep Lazarus & Folkman (1984) dan Carver dkk. (1989) menjelaskan proses pemilihan koping pada atlet dimulai dari proses *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* merupakan penilaian atlet terhadap sumber daya dan kemampuannya untuk bisa mengelola stresor yang tengah dihadapi. Jika atlet merasa memiliki sumber daya dan kemampuan untuk menghadapi situasi yang dianggap *stressful*, maka atlet akan cenderung menggunakan koping yang adaptif, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Fletcher & Sarkar (2012) menambahkan bahwa penilaian *positive appraisal* atlet yang melihat situasi sebagai tantangan (*challenge*), maka akan cenderung memfasilitasi pemilihan *problem focused coping* atau *emotion focused coping*.

Problem focused coping biasanya dipilih ketika situasi masih berada dalam kontrol individu, sementara *emotion focused coping* sebaliknya (Lazarus, 1991). Atlet dengan *problem focused coping* mencoba menghadapi dan mengelola sumber stres dengan aktif, misalnya melakukan persiapan latihan semaksimal mungkin untuk mengantisipasi taktik tim lawan dengan baik, sehingga persiapan yang telah dilakukannya dengan baik untuk bertanding melawan tim lawan membuatnya tidak merasakan tekanan dan kecemasan yang berlebihan terhadap permainan lawannya. Atlet dengan *emotion focused coping* lebih mencoba mengelola aspek emosi dalam dirinya, misalnya dengan mencoba melihat stresor dengan perspektif yang lebih positif, sehingga ia tidak merasa tertekan dan cemas.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia telah memiliki cara koping yang adaptif. Sebagian besar atlet menggunakan cara koping yang tergolong masuk ke dalam *problem focused coping*. Cara yang paling banyak dipakai adalah *active coping* dan *planning*. Sebagian lagi menggunakan cara *emotion focused coping*. Mereka cenderung menggunakan cara *turning to religion* dan *positive reinterpretation* akan stresor yang ada. Cukup dominan penggunaan *turning to religion* oleh atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia yang melakukan koping dengan *emotion focused coping*. Sisanya terdapat satu atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia yang cenderung menggunakan cara koping yang *maladaptive* dengan berfokus pada peluapan emosi.

Saran yang dapat dianjurkan dengan mempertimbangkan pemilihan koping pada atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia adalah untuk menasar intervensi peningkatan hal yang dapat berkontribusi memunculkan jenis koping adaptif, misalnya *social support* (Jones, 1995; Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, sesi pembinaan, psikoedukasi, dan konseling individu atlet melibatkan ahli seperti psikolog olahraga juga dapat dilakukan sehingga diharapkan atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia dapat dengan adaptif menghadapi stresor yang dapat muncul dari situasi kompetitif kejuaraan internasional dan lebih lanjut lagi agar para atlet dapat menampilkan kemampuannya semaksimal mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- AFC. (2018, 16 Mei). *62,198 fans set record for highest AFC Cup attendance*. Diakses dari <https://www.the-afc.com/competitions/afc-cup/latest/news/62-198-spectators-set-record-for-highest-afc-cup-attendance>
- Anshel, Mark., Wells, Bruce. (2000). Source of acute stress and coping styles in competitive sports. Texas Tech University. *Anxiety, Stress and Coping*. Vol 13, pp 1-36. doi: 10.1080/10615800008248331
- Bangsbo, Jens. (2014). Physiological demands of football. University of Copenhagen. *Sport Science Exchange*. 27, No.125, 1-6
- Brewer, Britton W. (2009). *Handbook of sports medicine and science sport psychology*. West Sussex, UK : Wiley-Blackwell
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. 56, 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
- Crocker, P., Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 1995, 9, 325 – 338. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Djunaidi, Achmad., Rosita, Sherly. (2017). *Manual Alat Ukur Koping stres*. Jatinangor: Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran
- Etikan, Ilker., Musa, Sulaiman Abubakar., Alkassim, Rukayya Sunusi. (2015). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*. Doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11
- Fletcher, David., Sarkar, Mustafa. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13, 669-678.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993a). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83 – 93. doi: 10.1080/02701367.1993.10608782.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993b). Coping strategies utilized by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453 – 468. doi: 10.1080/02701367.1993.10607599
- Ikulayo, P. B. (1989). *Psychological intervention for achievement in sports, in Proceedings of the 7thWorld Congress of the International Society of Sport Psychology*. Keynote Lecture. Singapore
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201–211. doi : <https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>
- Kim, Mi-Sook., Duda, Joan I. (2003) The coping process: cognitive appraisal of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport*

- Psychologist*, 2003, 17, 406-425. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.406>
- Kroll, W. (1980). The stress of high performance athletes. In P. Klavora & J.V. Daniels (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (pp. 211-219). Champaign, IL: Human Kinetics
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1991). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressor, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, 25(13), 1521-1530. doi: 10.1080/02640410701230479
- Pierce, W.J., & Stratton, R.K. (1981). Perceived sources of stress in youth sport participants. In G.C. Roberts & D.M. Landers (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (p. 116). Champaign, IL: Human Kinetic
- Pons, Joan., Viladrich, Carme., Ramis, Yago., Polman, Remco. (2018). The mediating role of coping between competitive anxiety and sport commitment in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*. 21, e7, 1-8. doi: <https://doi.org/10.1017/sjp.2018>.
- Raffety, B.D., Smith, R.E., & Ptacek, J.K. (1997). Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety, and coping with an anticipated stressor: A process analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 892-906. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.892>
- Rudi, Alsadad. (2020, 3 Januari). *Dekade 2010-2019, penurunan drastis sepak bola Indonesia*. Diakses dari <https://bola.kompas.com/read/2020/01/03/09000038/dekade-2010-2019-penurunan-drastis-prestasi-sepak-bola-indonesia?page=all>
- Schwartz, Peter J. (2010, 5 Maret). *The world's top sports events*. Diakses dari <https://www.forbes.com/global/2010/0315/companies-olympics-superbowl-daytona-worlds-top-sports-events.html#50cfcc486c70>
- Seybold, K. S., and Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Curr. Direct. Psychol. Sci.* 10, 21–24. doi: 10.1111/1467-8721.00106
- Slater, Matt. (2014, 4 Desember). *Olympics and world cup are the biggest, but what comes next?*. Diakses dari <https://www.bbc.com/sport/30326825>
- Shaughnessy, John J., Zechmeister, E.B., Zechmeister, J.S. (2015). *Research methods in psychology tenth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Weinberg, R.S., Gould, D.G. (2011). *Foundation of sport and exercise psychology 5th edition*. USA : Human Kinetics
- Wells, Bruce Joseph. (1995). *Coping with sources of acute stress in sport: The role of cognitive appraisal, personal dispositions, and situational characteristics*. (Doctoral Dissertation). Diakses dari <https://ro.uow.edu.au/theses/1653>
- Zainal, Zulhimi. (2019, 10 September). *Indonesian fans among the most passionate in Asia, but it's time they learn from their Malaysian arch-rivals*. Diakses dari <https://www.goal.com/en-my/news/indonesian-fans-most-passionate-asia-its-time-they-learn/1qrmh9sykveke190kvfk3g8h6o>