



## Pengaruh Manajemen Stres dan Kepercayaan Diri terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga

Eko Purnomo<sup>1\*</sup>, Eddy Marheni<sup>1</sup>, Vega Soniawan<sup>1</sup>, Aryadie Adnan<sup>1</sup>, Farhani Indrawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department Kepeleatihan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Sarjana, Departemen Kepeleatihan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email Korespondensi: [ekopurnomo@fik.unp.ac.id](mailto:ekopurnomo@fik.unp.ac.id)

Informasi Artikel:

Dikirim: 1 November 2021 Direvisi: 12 Desember 2021 Diterbitkan: 30 Desember 2021

### ABSTRAK

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stress terhadap peningkatan prestasi olahraga, mengetahui pengaruh percaya diri terhadap peningkatan prestasi olahraga serta mengetahui pengaruh manajemen stress dan percaya diri terhadap peningkatan prestasi olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi adalah mahasiswa S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga tahun 2020. Sampel diambil secara acak random mahasiswa S1 sebanyak 40 orang sampel sebagai partisipan. Data dianalisis dengan statistik inferensial yaitu uji korelasi sederhana, linearitas, regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil penelitian menggunakan uji koefisien dan Anova didapatkan nilai signifikansi manajemen stress terhadap prestasi olahraga sebesar  $0.035 < \alpha < 0.05$ , maka dapat nilai signifikansi percaya diri terhadap prestasi olahraga sebesar  $0.043 < \alpha < 0.05$  dan nilai signifikansi manajemen stress dan percaya diri terhadap prestasi olahraga sebesar  $0,009 < \alpha < 0.05$  maka dapat dikatakan manajemen stress dan percaya diri secara bersama-sama memang berpengaruh terhadap positif dan signifikan terhadap peningkatan prestasi olahraga. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk penelitian kedepan lebih melihat faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi prestasi olahraga.

**Kata Kunci:** Manajemen stres, kepercayaan diri, dan prestasi olahraga

### *The Effect of Stress Management and Self-Confidence on Increasing Sports Achievement*

### ABSTRACT

*In general, this study aims to determine the effect of stress management on increasing sports achievement, knowing the effect of self-confidence on increasing sports achievement and knowing the effect of stress management and self-confidence on increasing sports achievement. This research is a quantitative research. The population is S1 students of Sports Coaching Education in 2020. The sample is taken at random by S1 students as many as 40 samples as participants. Data were analyzed by inferential statistics, namely simple correlation test, linearity, simple regression and multiple regression. The results of the study using the coefficient test and Anova, the significance value of stress management on sports achievement was  $0.035 < 0.05$ , so the significance value of confidence in sports achievement was  $0.043 < 0.05$  and the significance value of stress management and confidence in sports achievement was  $0.009 < 0.05$ . it can be said that stress management and self-confidence together have a positive and significant effect on increasing sports achievement. This study provides recommendations for future research to look at other factors that also affect sports performance.*

**Keywords:** Stress management, self-confidence and sports achievement



## PENDAHULUAN

Psikologi olahraga banyak mengkaji tentang manajemen stres. Psikologi stress adanya keterkaitan antara individu dan lingkungan mengancam kesehatan diri seseorang (Weston, 2015). Stres dalam pertandingan merupakan hubungan yang tidak terpisahkan antara pemain dengan prestasinya dalam bidang olahraga. Stres pada pertandingan hal yang sering dialami pemain dalam mencapai puncak keberhasilan (Amasiatu, 2013).

Stres dapat diartikan sebagai respon tubuh yang mengganggu pikiran seseorang karena tertekan karena ada perubahan pada diri seseorang secara tiba-tiba. Stres dapat dirasakan seseorang mulai dari rangsangan rendah, kurang menyenangkan. Stres juga berpengaruh terhadap nafsu terhadap makanan yang akan mempengaruhi rangsangan yang negatif (Sari et al., 2020). Stres dapat berupa rasa cemas keadaan sehingga mempengaruhi keseimbangan motorik halus dan bisa merangsang pikiran (kognitif) negatif. Sehingga saat ada kompetisi akan menimbulkan kecemasan yang mempengaruhi terhadap emosi, tidur terganggu, kekhawatiran prakompetisi yang berlebihan, dan gangguan pada prestasi olahraga. Lingkungan kompetitif sangat berhubungan dengan stres, keterampilan mengatasi stres layak mendapat perhatian sebagai rutinitas bagian dari pelatihan atlet (Suinn, 2005). Seseorang khususnya atlet harus bisa mengendalikan supaya rasa cemas berkurang. Untuk mengurangi rasa cemas tersebut seorang atlet harus mampu melakukan pengelolaan diri atau diistilahkan dengan manajemen stres. Seorang atlet yang mampu mengelola stress akan bisa mengatasi permasalahan, gangguan-gangguan terhadap mental, kestabilan emosi yang muncul karena ada penekanan situasi dan keadaan diluar perkiraan (Burla et al., 2019). Stres dapat menimbulkan intervensi dalam berkonsentrasi pada seseorang (Giga et al., 2003).

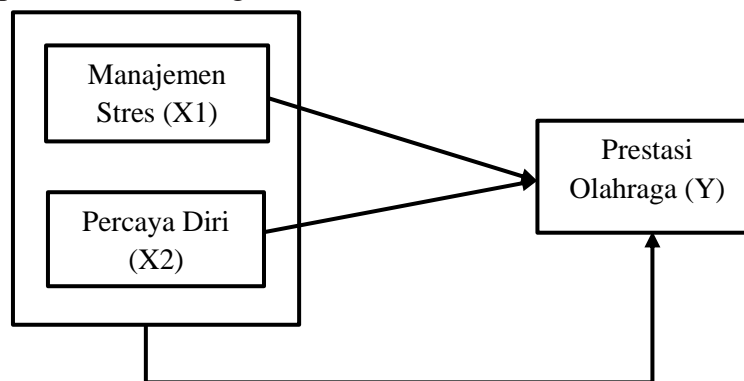
Selain manajemen stres, dalam mencapai kinerja olahraga setiap orang mempunyai perasaan. Atlet tingkatan semua umur pada event pertandingan memiliki perasaan penuh harapan dan adanya motivasi internal bertahan dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi. Dalam psikologi olahraga dinyatakan atlet yang bisa meningkatkan kepercayaan diri akan mendapatkan tampilan yang baik pada event pertandingan olahraga daripada mereka yang kurang percaya diri (Amasiatu, 2013). Pada penelitian lain juga ditemukan bahwa kinerja yang maksimal dapat dilihat secara signifikansi korelasi antara kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses (Amasiatu, 2013; Burla et al., 2019; Giga et al., 2003; Lochbaum & Gottardy, 2015). Kepercayaan adalah kekuatan keyakinan sebagai bentuk sikap optimis seseorang dan yakin akan dilakukan terhadap situasi. Adanya hubungan optimis dan kepercayaan pada kompetensi meningkatkan keyakinan seseorang itu ia berhasil memenuhi kinerja olahraga (Amasiatu, 2013). Stress yang dihadapi seorang atlet pada setiap kompetisi merupakan hal yang lumrah akan tetapi atlet juga memiliki percaya diri yang tinggi dan manage stress dengan baik sehingga bisa berprestasi dalam kompetisi. Dengan adanya manajemen stress, percaya diri maka atlet akan bisa meraih prestasi yang maksimal mencapai puncak (Rumbold et al., 2012). Dari hasil penelitian Owoyele terdapat hubungan yang kuat antara keterampilan manajemen stres dan prestasi akademik di Nigeria (Owoyele, 2009). Hal ini memberikan kepercayaan kepada yang melaporkan hubungan yang kuat

antara tingkat stres dan kinerja mental dan prestasi (Burla et al., 2019).

## METODE

Metodologi penelitian adalah metodologi kuantitatif dengan pengolahan statistik parametrik. Diolah dengan statistic inferensial dengan SPSS 23 yaitu uji regresi linear sederhana dan regresi berganda. Data diambil dari instrumen penelitian berupa kuesioner berupa instrumen tentang manajemen stres, percaya diri dan prestasi olahraga. Populasi adalah mahasiswa S1 Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga tahun masuk 2020. Sampel diambil secara acak random mahasiswa S1 Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga tahun masuk 2020 sebanyak 40 orang sampel sebagai partisipan (Fraenkel & Wallen, 2003). Penelitian ini ada 2 independent variable dan 1 dependent variable. independent variable yaitu manajemen stress dan percaya diri dependent variable yaitu prestasi olahraga.

Skema Desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Metode kuantitatif adalah metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafah positifisme. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Fraenkel & Wallen, 2003). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Skala likert digunakan untuk mengukur manajemen stress, percaya diri dan prestasi olahraga. Dalam skala likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel dan dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument dimana alternatifnya berupa pertanyaan. Jawaban dari siapa item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

## HASIL

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh setidaknya 3 penilaian yang sesuai dengan hipotesis sebelumnya. Anta lain 1) Pengaruh

Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Prestasi Olahraga (Y); 2) Pengaruh Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Olahraga (Y); dan 3) Pengaruh bersama Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Olahraga (Y). Peolehan data hasil penelitian akan dipaparkan sebagai berikut ini.

Pengaruh Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Prestasi Olahraga (Y)

Dari hasil olahdata didapatkan hasil uji korelasi antara manajemen stress ( $X_1$ ) dan Prestasi olahraga (Y) sebagai berikut.

Tabel 1. Korelasi Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Prestasi Olahraga (Y)

		Manajemen Stres	Prestasi Olahraga
Manajemen Stres	Pearson Correlation	1	.335*
	Sig. (2-tailed)		.035
	N	40	40
Prestasi Olahraga	Pearson Correlation	.335*	1
	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	40	40

\*. Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan sign (2-tailed)  $0.035 < 0.05$  maka ada korelasi antara manajemen stress ( $X_1$ ) terhadap prestasi olahraga (Y). Karena hasil pengolahan data yang dilakukan mendapatkan hasil tersebut, maka penilaian selanjutnya akan dilanjutkan pada uji linieritas antara manajemen stress ( $X_1$ ) dan prestasi olahraga (Y).

Tabel 2. Uji Lineraitas Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Prestasi Olahraga (Y) Menggunakan Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.966	10.055	.335	1.091	.282
Manajemen Stress	.841	.384		2.191	.035

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

Uji linearitas di gunakan untuk memilih model regresi yang akan digunakan. Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel manajemen stress ( $X_1$ ) terhadap variabel Prestasi olahraga (Y) yang hendak diuji. Berdasarkan tabel 2 Uji lineraitas menggunakan coefficients diperoleh nilai sig =  $0.035 < 0.05$  maka data penelitian adalah signifikan dan memenuhi kriteria linearitas, maka bisa dilanjutkan ke uji regresi (Anova).

Tabel 3. Hasil Pengujian Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan Prestasi Olahraga (Y) Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	389.760	1	389.760	4.801	.035 <sup>b</sup>
	Residual	3085.215	38	81.190		
	Total	3474.975	39			

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

b. Predictors: (Constant), manajemen Stress

Berdasarkan tabel 3 hasil pengujian anova, maka diperoleh nilai signifikansi  $0.035 < \alpha (0,05)$  maka menolak hipotesis awal (H<sub>0</sub>), sehingga Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) berpengaruh terhadap prestasi olahraga (Y). Persamaan Regresi yang diperoleh:  $Y = 10.966 + 0.841 X$ . Angka (Constant) dari kolom Unstandardized Coefficients memiliki nilai sebesar 10.966 atau dengan kategori bermakna, seandainya tidak ada manajemen stress (X<sub>1</sub>) sehingga Constant dari prestasi olahraga (Y) adalah sebesar 10.966. Hasil pengolahan regresi adalah 0.841. artinya jika ditambahkan 1% lama belajar (X), akan meningkatkan 0.841 prestasi olahraga.

Tabel 4. Ringkasan Model Penghitungan Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan Prestasi Olahraga (Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.335a	.112	.089	9.01054

a. Predictors: (Constant), Manajemen Stress

Dari Tabel 4 ringkasan model penghitungan besar angka R Square 0.335. Angka ini berarti manajemen stress (X<sub>1</sub>) mempengaruhi prestasi olahraga (Y) 33,5 %, 66,5 % variabel lain mempengaruhi prestasi olahraga yang tidak penulis teliti. Dari hasil uji SPSS menggunakan uji Anova maka ada pengaruh Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) terhadap Prestasi Olahraga (Y).

#### Pengaruh Percaya Diri (X<sub>2</sub>) terhadap Prestasi Olahraga (Y)

Dari hasil olahan data dengan SPSS 23 didapatkan hasil uji korelasi antara Percaya Diri (X<sub>2</sub>) dan Prestasi olahraga (Y) sebagai berikut:

**Tabel 5** Korelasi Percaya Diri (X<sub>2</sub>) terhadap Prestasi Olahraga (Y)

		Percaya Diri	Prestasi Olahraga
Prestasi Olahraga	Pearson Correlation	1	-.322*
	Sig. (2-tailed)		.043
	N	40	40
Percaya Diri	Pearson Correlation	-.322*	1
	Sig. (2-tailed)	.043	
	N	40	40

\*. Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan sign (2-tailed)  $0.043 < 0.05$  maka ada korelasi antara percaya diri ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga (Y). Karena hasil pengolahan data yang dilakukan mendapatkan hasil tersebut, maka penilaian selanjutnya akan dilanjutkan pada uji linearitas antara percaya diri ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga (Y).

Tabel 6 Uji Lineraitas Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Olahraga (Y) Menggunakan Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	49.362	8.052	-.322	6.130	.000
Percaya Diri	-.443	.211		-2.093	.043

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

Uji linearitas di gunakan untuk memilih model regresi yang akan digunakan. Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel percaya diri ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga (Y) yang hendak diuji. Berdasarkan tabel 6 Uji lineraitas menggunakan coefficients diperoleh nilai sig =  $0.000 < \alpha 0,05$  maka data penelitian adalah signifikan dan memenuhi kriteria linearitas, maka bisa dilanjutkan ke uji regresi (Anova).

Tabel 7 Hasil Pengujian Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Olahraga (Y) Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	359.273	1	359.273	4.382	.043 <sup>b</sup>
Residual	3115.702	38	81.992		
Total	3474.975	39			

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

b. Predictors: (Constant), Percaya Diri

Berdasarkan tabel 7 hasil pengujian anova, maka diperoleh nilai signikansi  $0.043 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak maka terdapat pengaruh Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga (Y), sehigga Percaya Diri ( $X_2$ ) berpengaruh terhadap prestasi olahraga (Y). Persamaan Regresi yang diperoleh:  $Y = 8.052 + 211 X$ . Angka (Constant) dari kolom Unstandardized Coefficients memiliki nilai sebesar 8.052 atau dengan kategori bermakna, seandainya tidak ada percaya diri ( $X_2$ ) sehingga Constant dari prestasi olahraga (Y) adalah sebesar 8.052. Hasil pengolahan regresi adalah 0.841. artinya jika ditambahkan 1% lama belajar (X), akan meningkatkan 0.211 prestasi olahraga.

Pengaruh bersama Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Percaya Diri ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Olahraga (Y)

Dari hasil olahan data dengan SPSS 23 didapatkan hasil uji korelasi anantara Manajemen Stres ( $X_1$ ) dan Percaya Diri ( $X_2$ ) dan Prestasi olahraga (Y) sebagai berikut:

Tabel 8 Uji Lineraitas Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan Percaya Diri (X<sub>2</sub>) terhadap Prestasi Olahraga (Y) Menggunakan Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	27.385	11.854		2.310	.027		
Percaya Diri	-.463	.199	-.337	-2.324	.026	.998	1.002
Manajemen Stress	.878	.364	.349	2.413	.021	.998	1.002

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

Berdasarkan table 8 di atas, pada kolom “Colinierity Statistic”, diketahui nilai “VIF” Manajemen stress (X<sub>1</sub>) adalah 1.002 < dari 10. Dan untuk percaya diri adalah 1.002 < dari 10. Disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas pada model regresi. Maka dilanjutkan dengan uji regresi Anova berganda. Seperti tabel dibawah ini:

Tabel 9 Hasil Pengujian Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan Percaya Diri (X<sub>2</sub>) terhadap Prestasi Olahraga (Y) Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	782.831	2	391.416	5.379	.009 <sup>b</sup>
	Residual	2692.144	37	72.761		
	Total	3474.975	39			

a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga

b. Predictors: (Constant), Manajemen Stress, Percaya Diri

Berdasarkan tabel 9 hasil pengujian anova, maka diperoleh nilai signikansi 0.009 < 0.05 maka Ho ditolak maka terdapat pengaruh Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan percaya diri (X<sub>2</sub>) terhadap prestasi olahraga (Y), sehigga Manajemen Stres (X<sub>1</sub>) dan percaya diri (X<sub>2</sub>) berpengaruh terhadap prestasi olahraga (Y).

## PEMBAHASAN

Dalam psikologi olahraga, stres dipandang sebagai suatu bentuk gairah yang secara khusus dikaitkan dengan spesifikasi tugas, harapan, tuntutan yang ditempatkan oleh suatu situasi pada kinerja individu dalam olahraga kompetitif (Smith et al., 1993). Stres adalah persepsi yang berbeda. Beberapa dilihat dari psikolog atau guru atau bahkan pelatih menganggap manajemen stres sebagai 'bahan penting untuk kinerja yang sangat baik. Yang lain percaya bahwa stres memiliki efek yang menghancurkan pada sudut pandang psikologis kinerja; stres bisa baik atau buruk. Ini tergantung pada level dan kualitas orang yang terkena (Bhunia, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan. Manajemen stress dapat memberikan sebuah dampak yang berarti bagi prestasi atlet. Dengan kemampuan seorang atlet dan dibantu oleh pelatih, stress yang dialami oleh atlet tidak akan berkembang dan bahkan

bisa dikendalikan dengan baik. Sehingga dapat membuat atlet menjadi lebih berprestasi.

Manajemen stres dalam olahraga berarti bagaimana seseorang mengatasi, mengontrol dan mengurangi terjadinya konflik negatif stres. Jelas bahwa stres adalah bagian tak terpisahkan dari semua kompetisi olahraga, oleh karena itu pendekatan yang berbeda harus dicari dalam mengatasi efek ini (Bhadauriya & Tripathi, 2018). Harus disadari bahwa mengatasi stres kompetisi olahraga lebih pada fungsi kognitif yaitu pengendalian mental dan tubuh. Oleh karena itu, perlu latihan dan penilaian yang terus-menerus untuk memastikan bahwa para atlet mempraktikkan teknik yang benar dan paling cocok untuk mereka dalam menghadapi tekanan persaingan, yang telah menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi para atlet kita di negara ini (Desai & Patil, 2022).

Percaya diri dalam olahraga terdiri dari tiga dimensi (Hwang et al., 2017): keterampilan dan pelatihan fisik, yaitu kepercayaan diri dalam melakukan keterampilan dan pelatihan fisik yang diperlukan; efisiensi kognitif, yaitu kepercayaan pada fokus mental, konsentrasi, dan pengambilan keputusan; dan ketahanan, yaitu kepercayaan diri untuk mendapatkan kembali fokus dan mampu bangkit kembali setelah kesalahan kinerja atau kinerja yang buruk (Fraser-thomas et al., 2007).

Sama dengan manajemen stress percaya diri memiliki peran positif dan berarti dalam meningkatkan prestasi atlet. Walau sebenarnya percaya diri juga nantinya akan dipengaruhi oleh motivasi yang ada, baik secara internal ataupun eksternal. Selain itu juga harus menjadi sebuah perhatian penting agar pelatih bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet dari berbagai aspek.

Dalam hasil penelitian lain disebutkan salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri atlet adalah dengan bantuan teman sebaya. Secara empiris bahwa pembelajaran observasional secara signifikan memprediksi kepercayaan dalam pengembangan keterampilan dalam praktik. Mereka menguji efek model sebaya pada keterampilan renang dan kepercayaan diri atlet dalam sebuah eksperimen, dan menemukan perubahan positif melalui intervensi pemodelan (Hall et al., 2009).

Dan dalam penelitian ini juga menjelaskan manajemen stress dan percaya diri memiliki peran penting dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi olahraga dari atlet. Yang artinya, semakin tinggi kemampuan atlet mengelola stress dan juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, maka semakin tinggi pula prestasi olahraga dari seorang atlet.

## **KESIMPULAN**

Manajemen stres dalam kompetisi olahraga berarti bagaimana seseorang mengatasi, mengendalikan dan mengurangi terjadinya konflik negatif stres. Sumber utama stres adalah harapan atlet; apa yang dia harapkan untuk dicapai atau menangkan dalam kompetisi; ketakutan akan kegagalan, kemarahan, frustrasi, cedera, ketidaknyamanan yang ingin dia hindari. Stres yang terjadi dari atlet memiliki banyak faktor, khususnya dari internal dan eksternal diri sendiri. Selain manajemen stress, seorang atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi supaya dapat meningkatkan prestasi olahraga. Oleh karena itu fungsi pelatih yang harus bisa memahami dan mengerti



keadaan yang dialami oleh para atletnya dari berbagai aspek dan keadaan.

Penelitian kedepan sangat direkomendasikan beberapa aspek, kegiatan, model latihan untuk dapat mencari dan menemukan untuk mengurangi dan menghilangkan stress yang dialami oleh atlet. Selain itu, mencari cara yang terbaik untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet juga dapat dilakukan untuk penelitian dikemudian hari. Karena untuk penelitian yang dilakukan saat ini hanya terbatas pada melihat dan mengetahui manajemen stress dan kepercayaan diri terhadap prestasi olahraga saja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amasiatu, A. N. (2013). Exploring the Role of Confidence To Enhancing Sports Performance. *Educational Research International*, 1(3), 69–77.
- Bhadauriya, B., & Tripathi, R. (2018). Stress Management Technique for Athletes During Sports: a Critical Review. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 8(5-s), 67–72. <https://doi.org/10.22270/jddt.v8i5-s.1956>
- Bhunia, B. (2020). Yoga to Manage Stress and Sports Performance. *International Journal of Applied Social Science*, 7(11–12), 601–604. <https://doi.org/10.36537/IJASS/7.11>
- Burla, F., Tauber, J., Dussi, S., van der Gucht, J., & Koenderink, G. H. (2019). Stress management in composite biopolymer networks. *Nature Physics*, 15(6), 549–553. <https://doi.org/10.1038/s41567-019-0443-6>
- Desai, S., & Patil, S. S. (2022). Strategies for the sports coach in the management of stress situations in the sports competition . *National Conference, February*.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2003). *How to design and evaluate research in education* (5th ed). McGraw-Hill Inc.
- Fraser-thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J., & Co, Ñ. J. (2007). Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development ^ te. *Physical Education and Sport Pedagogy*, April 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Giga, S. I., Cooper, C. L., & Faragher, B. (2003). The Development of a Framework for a Comprehensive Approach to Stress Management Interventions at Work. *International Journal of Stress Management*, 10(4), 280–296. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.4.280>
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 327–337. <https://doi.org/10.1080/02640410802549769>
- Hwang, S., Machida, M., & Choi, Y. (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality*, 45(6), 1007–1018. <https://doi.org/10.2224/sbp.6149>
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature.

- Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164–173.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.12.004>
- Owoyele, J. (2009). Relationship between Stress Management Skills and Undergraduate Students' Academic Achievement in Two Nigerian Universities. *An International Multi-Disciplinary Journal*, 3(3), 429–436.  
<https://doi.org/10.4314/afrrrev.v3i3.47541>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173–193. <https://doi.org/10.1037/a0026628>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stres dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Smith, A. M., Stuart, M. J., Wiese-Bjornstal, D. M., Milliner, E. K., O'fallon, W. M., & Crowson, C. S. (1993). Competitive Athletes: Preinjury and Postinjury Mood State and Self-Esteem. *Mayo Clinic Proceedings*, 68(10), 939–947.  
[https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)62265-4](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)62265-4)
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343–362.  
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.343>
- Weston, M. (2015). Match performances of soccer referees: the role of sports science. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 87, 113–117.  
<https://doi.org/10.1051/sm/2014011>