

TINGKAT STRES ATLET ATLETIK PPLP JAWA TENGAH DIMASA PANDEMI COVID-19

Viola Yashmak¹, Said Junaidi², Heny Setyawati³

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang

E-mail: v_ycz@yahoo.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 di Indonesia berdampak kepada atlet atletik PPLP Jawa Tengah. Hal ini menyebabkan intensitas latihan atlet berkurang dan dapat menyebabkan turunnya performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemic Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode suvei. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal. Populasi penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Jawa Tengah dengan jumlah 17 anak. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampling jenuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 29% (5 orang), “tinggi” sebesar 71% (12 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang). Hasil tersebut menunjukkan sebesar 75,67% atlet atletik PPLP Jawa Tengah mengalami tingkat stres yang tinggi.

Kata Kunci: tingkat stress; atletik; PPLP Jawa Tengah; Covid-19

ABSTRACT

The existence of the Covid-19 pandemic in Indonesia has an impact on athletic athletes, one of which is mental health such as stress. Those activities cause the decreasing intensity of the athlete's training and lead to the decreasing athlete's performance in the future. If these continue to happen without good stress management, the stress levels will increase. This study used a quantitative research approach, namely the positivism philosophy research method. It was used to examine certain populations or samples. The research instruments used to collect the data. This study employed a quantitative/statistical data analysis. The type of this research is survey research. Survey research was used to provide a clear boundary about the data to determine the stress level of Central Java PPLP athletic athletes during the Covid-19 pandemic. This study used descriptive statistical data analysis techniques with percentages. The results of this study showed that the level stress of PPLP Central Java athletic athletes during the Covid-19 pandemic was in the category of "very low" by 0% (0 people), "low" by 0% (0 people), "enough" by 29% (5 people), "high" by 71% (12 people), and "very high" by 0% (0 people). Based on the results, 75.67% stress level of PPLP Central Java athletes during the Covid-19 pandemic is high.

Keywords: Stress Level; athletic; Central Java PPLP; Covid-19

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan Desember, dunia dihebohkan dengan sebuah kejadian yang membuat banyak masyarakat resah yaitu dikenal dengan virus corona (Covid-19). Setelah pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia dan tingkat mortalitasnya tinggi, pemerintah Indonesia menganjurkan warganya untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini seperti social distancing dan physical distancing, membatasi interaksi sosial dengan orang lain dan mengurangi kegiatan diluar rumah. PSBB ini diterapkan oleh pemerintah dalam rangka membatasi interaksi manusia dan menghindarkan masyarakat dari kerumunan agar memutus rantai penyebaran Covid-19. Dampak adanya pandemi ini, para atlet menghadapi resiko kesehatan mental. Mereka harus menghadapi perubahan drastis dari gaya hidup yang aktif ke isolasi dan kebosanan. Begitu pula para atlet PPLP Jawa Tengah harus berhenti sementara untuk latihan rutin di mess. Mereka harus melakukan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). Keadaan bosan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental atlet seperti stress. Menurut Nasution (2007:12) menyatakan jika seorang dalam keadaan stress, maka pola hidup dan kesehatannya juga akan terganggu sehingga produktivitas kerja akan menurun. Menurut Mellalieu & Hanton (2009:730) stress sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut stress merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi. Stress akan mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, otot-otot atlet akan menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot dapat membuat atlet merasa semakin stress dan cemas (Eshelman&McKay, 2008:18). Dengan demikian stress perlu dihindari. Salah satu teknik untuk menghadapi stress yaitu dengan coping. Seperti yang dikemukakan oleh Arum (2006) bahwa setiap orang memiliki coping yang berbeda-beda. Coping itu sendiri adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalahnya, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan respon terhadap situasi yang mengancam. Coping ini melibatkan strategi manajemen pikiran, emosi, dan perilaku untuk menurunkan efek merugikan pada atlet. Sesuai hasil penyebaran kuesioner terbuka pada atlet atletik PPLP Jawa Tengah melalui *googleform*, mendapatkan sebanyak 17 responden. Kenyataan yang ada tidak seperti yang diharapkan. Sebagian besar menyatakan merasa bosan dan badan merasa tidak seperti biasanya. Atlet hanya melakukan aktivitas ringan seperti peregangan serta melakukan pekerjaan rumah. Beberapa cara yang dilakukan para atlet untuk mengatasi stres akibat pandemi Covid-19 yaitu dengan bermain *gameonline*, menonton film, serta berolahraga ringan. Hal ini menyebabkan intensitas latihan atlet berkurang dan dapat menyebabkan turunnya performa atlet di masa yang akan datang. Apabila hal ini terus terjadi tanpa manajemen stres yang baik, maka tingkat stres akan semakin meningkat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggunakan observasi dan wawancara atau kuisisioner mengenai keadaan sekarang ini serta mengenai subjek yang sedang kita teliti (Resseffendi, 2010:33). Pendekatan dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2017:8) mengungkapkan bahwa metode penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai metode penelitian filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Penelitian survei merupakan penelitian dengan memberi suatu batas yang jelas tentang data (Saepuloh & Baharuddin, 2014:6). Jenis penelitian survei ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi covid-19. Teknik pengambilan data pada penelitian ini berdasar karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada atlet atletik PPLP Jawa Tengah yaitu sebanyak 20. Dengan demikian penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan memberikan kuesioner kepada responden survei. Kuesioner dibuat menggunakan *Google form* dengan membagikan *link*-nya kepada responden. Kuesioner yang digunakan tipe kuesioner pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban. Untuk alternatif jawaban dalam kuesioner ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi skala *Likert*. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Sudijono (2010:4) menjelaskan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang mempunyai tugas mengorganisir dan menganalisis data angka agar memberikan gambaran secara teratur, ringkas dan jelas mengenai suatu gejala serta peristiwa sehingga dapat ditarik makna tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

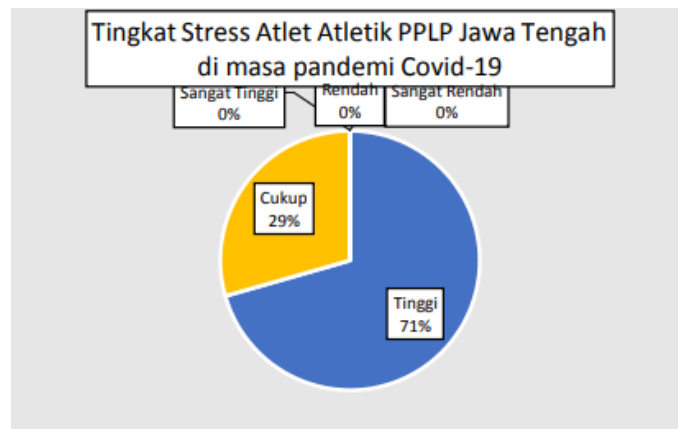
Hasil penelitian ini untuk menggambarkan data tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi covid-19 yang diungkapkan menggunakan kuesioner berjumlah 34 butir pertanyaan yang terbagi dalam tiga aspek. Kuesioner tersebut disebar luaskan menggunakan googleform dengan alamat <https://forms.gle/pBtvYedRSYrfsAfGA>. Hasil dari data yang telah di analisis dapat dipaparkan sebagai berikut. Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi pandemi Covid-19 didapat skor terendah (*minimum*) 91,00, skor tertinggi (*maksimum*) 109,00, rerata (*mean*) 101,05, nilai tengah (*median*) 101,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 95,00, *standar deviasi* (SD) 5,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19

Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	101,05
<i>Median</i>	101,00
<i>Mode</i>	95,00
<i>Std. Deviation</i>	5,89
<i>Minimum</i>	91,00
<i>Maximm</i>	109,0

Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi Pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut.

Gambar 1 Diagram Lingkaran Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19



Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 29% (5 orang), “tinggi” sebesar 71% (12 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 71% atlet atletik PPLP Jawa Tengah mampu mengatasi stres dengan baik.

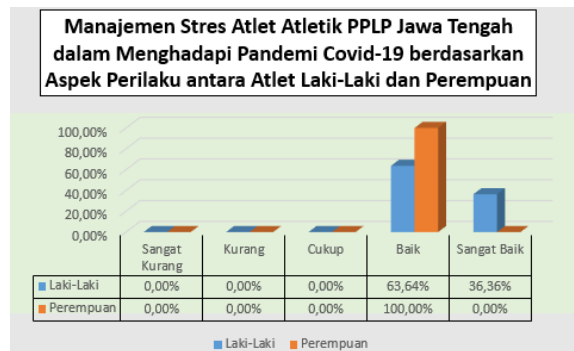
Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi pandemi Covid-19 antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2 Deskriptif Statistik Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah dimasa Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	11	6
<i>Mean</i>	101.45	100,33
<i>Median</i>	104.00	100.00
<i>Mode</i>	104.00	93.00
<i>Std. Deviation</i>	6.08	6.02
<i>Minimum</i>	91.00	93.00
<i>Maximum</i>	109.00	109.00

Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi Pandemi Covid-19 antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19



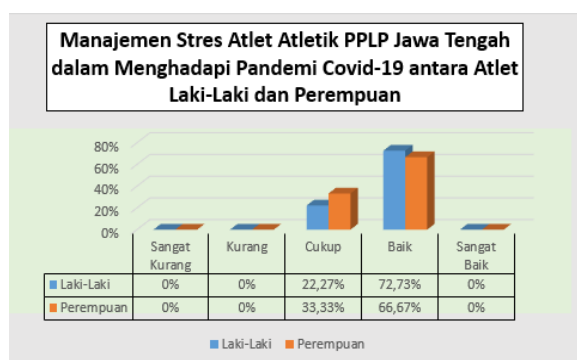
Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa Pandemi Covid-19 untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 27,27% (3 orang), “baik” sebesar 72,73% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang sebesar 0,00% (0 orang), “Cukup” sebesar 33,33% (2 orang), “baik” sebesar 66,67% (4 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang). Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3 Deskriptif Statistik Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Perilaku antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	11	6
<i>Mean</i>	33.36	32.17
<i>Median</i>	34.00	33.00
<i>Mode</i>	31.00	33.00
<i>Std. Deviation</i>	2.20	1.32
<i>Minimum</i>	31.00	30.00
<i>Maximum</i>	36.00	33.00

Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 berdasarka Aspek Perilaku antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan



Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 63,64% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 36,36% (4 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang sebesar 0,00% (0 orang), “Cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 100,00% (6 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang). Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek pikiran dan sikap antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

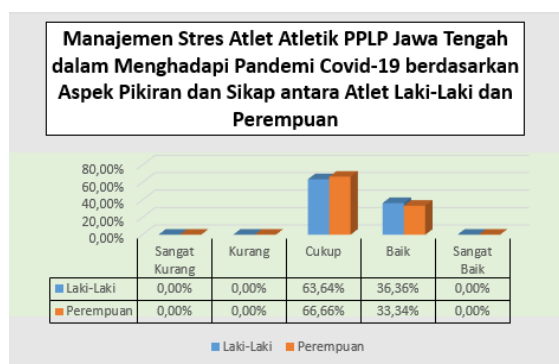
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Pikiran dan sikap antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	11	6
<i>Mean</i>	55.91	56.33

<i>Median</i>	56.00	55.50
<i>Mode</i>	56.00	49.00
<i>Std. Deviation</i>	3.91	5.57
<i>Minimum</i>	49.00	49.00
<i>Maximum</i>	62.00	65.00

Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek pikiran dan sikap antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut.

Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 berdasarka Aspek Pikiran dan sikap antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan



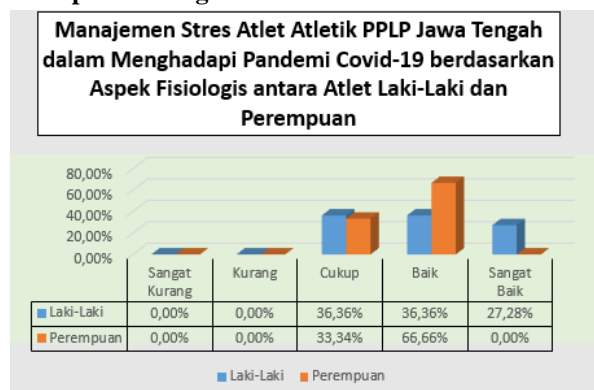
Berdasarkan Gambar 4 menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek pikiran dan sikap untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 63,63% (7 orang), “baik” sebesar 36,36% (4 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “Cukup” sebesar 66,66% (4 orang), “baik” sebesar 33,34% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang). Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisiologis antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Fisiologis antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	11	6
<i>Mean</i>	12.18	11.83
<i>Median</i>	12.00	12.00
<i>Mode</i>	11.00	12.00
<i>Std. Deviation</i>	2.09	0.75
<i>Minimum</i>	8.00	11.00
<i>Maximum</i>	16.00	13.00

Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam menghadapi Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisiologis antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut.

Gambar 5 Diagram Batang Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan Aspek Fisiologis antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan



Berdasarkan gambar 5 menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisiologis untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 36,36% (4 orang), “baik” sebesar 36,36% (4 orang), dan “sangat baik” sebesar 27,28% (2 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “Cukup” sebesar 33,34% (2 orang), “baik” sebesar 66,66% (4 orang), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 orang).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemi covid-19. Berdasar dari hasil analisis menunjukkan bahwa manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat menghadapi pandemi covid-19 dalam kategori baik dan secara rincinya 12 atlet dalam kategori baik, 0 atlet dalam kategori sangat baik akan tetapi terdapat 5 orang dalam kategori cukup dan 0 atlet dalam kategori kurang. Atlet yang berada dalam kategori baik artinya mereka mampu *manage* dengan baik stres yang dialami saat pandemi covid-19 ini. Atlet tersebut mampu mengendalikan tindakan, pikiran serta fisiologisnya dengan baik. Orang-orang menjadi panik, cemas, stres dan ketakutan karena banyaknya informasi yang beredar mengenai wabah virus corona. Kondisi ini apabila di biarkan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Ketegangan atau bisa disebut dengan stres yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang (Tangkudung 2018:77). Perasaan tertekan itu disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dapat dari luar. Stres merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Stres merupakan suatu respons terhadap tuntutan-tuntutan dan bentuk respons tersebut berupa ketegangan fisik, fisiologis dan mental (Tangkudung, 2018:81). Kriteria stres selama adanya pandemi dapat ditandai dengan beberapa hal seperti merasa takut dan selalu khawatir tentang kesehatan diri sendiri dan orang terdekat, perubahan pola tidur, perubahan pola makan, sulit konsentrasi, memburuknya masalah kesehatan kronis, peningkatan penggunaan alkohol maupun tembakau atau obat-obatan lainnya. Mengatasi stres akan membuat orang tersebut menjadi lebih kuat dan terbiasa dalam menghadapi masalah kesehatan yang sedang terjadi. Salah satu cara untuk mengatasi stres yaitu dengan strategi coping stres. Coping merupakan proses mengelola tuntutan baik internal maupun eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan individu (Mashudi, 2014:221). Safaria & Saputra (2012:96) menyatakan hal yang serupa bahwa secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan sebagai strategi coping. Coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres (Safaria & Saputra, 2012:97). Coping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi, atau dengan kata lain coping adalah bagian reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan (Siswanto, 2007:60).

Setiap individu akan berbeda dalam menggunakan strategi coping dalam menghadapi masalah yang sama, semua tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan diantara hubungan antara situasi yang menekan dengan sumber kekuatan dalam dirinya sendiri. Cara coping yang berbeda dalam

menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan, mekanisme atau cara koping ini bisa meliputi kognitif (pola pikir) dan perilaku (tindakan). Pada saat seseorang dihadapkan pada kondisi stres karena suatu masalah, secara otomatis seorang tersebut akan berusaha untuk bisa mengurangi perasaan stres yang dialaminya itu, hal itu dilakukan oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah selaku responden dalam penelitian ini. Tangkudung (2018:80) menjelaskan dampak stres terhadap fisik antara lain seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, lambung, radang sendi dan lain-lain. Selain itu, menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat juga merupakan dampak dari stres. Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat menghadapi pandemi Covid-19 berdasar aspek pikiran dan sikap antara atlet laki-laki dan perempuan dalam kategori baik. Tetapi rata-rata untuk atlet perempuan lebih tinggi yaitu 56,33. Stres berat biasanya diikuti oleh rasa marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung dan tegang (Tangkudung, 2018:80). Akibat psikologis dari stres dapat juga menyebabkan penurunan konsentrasi, ketidakmampuan mengambil keputusan, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, cepat lupa dan menyebabkan merasa tidak puas. Hal tersebut menyebabkan penurunan prestasi. Tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat menghadapi pandemi covid-19 berdasar aspek fisiologis antara atlet laki-laki dan perempuan termasuk dalam kategori baik namun atlet laki-laki mempunyai rata-rata yang lebih tinggi yaitu 12,18. Tangkudung (2018:80) menjelaskan dampak stres terhadap fisik seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung dan lain-lain. Gangguan fisiologis lainnya dapat berupa sakit kepala, pucat, sulit tidur, sakit perut dan gangguan sistem kardiovaskular. Banyak hal dan upaya yang dilakukan atlet untuk mengatasi stres saat pandemi Covid-19. Salah satunya dengan tetap melakukan aktivitas seperti jogging, peregangan dan melakukan pekerjaan rumah. Hal lain yang sering dilakukan seperti bersepeda, bermain *gameonline*, menonton film, olahraga ringan dan mempelajari hal baru yang membuat senang, nyaman dan aman selama di rumah.

PENUTUP

Berdasar hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa manajemen stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 29% (5 orang), “baik” sebesar 71% (12 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 75,67% atlet atletik PPLP Jawa Tengah mampu mengatasi stres dengan baik.

Berdasar hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

- 1) Untuk atlet
Dari hasil penelitian ini diharapkan agar para atlet menambah wawasan terkait strategi koping terutama saat pandemi Covid-19.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang manajemen stress atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi covid-19 dengan metode penelitian yang lain.

REFERENSI

- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Handayani D., Hadi, D. R., Isbaniah F., Burhan E., & Agustin H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119-129.
- Irvan, I., Febyan, F., & Suparto, S. (2018). Sepsis dan Tata Laksana Berdasar Guideline Terbaru. *JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia)*, 10(1), 62. <https://doi.org/10.14710/jai.v10i1.20715>
- Azwar, M. K., & Setiati, S. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89. <https://www.researchgate.net/publication/340645813>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Arden, M. A., & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25(2), 231–232. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125. <https://doi.org/10.7454/jsht.v2i2.86>
- Beniac, D. R., Andonov, A., Grudeski, E., & Booth, T. F. (2006). Architecture of the SARS coronavirus prefusion spike. *Nature Structural and Molecular Biology*, 13(8), 751–752. <https://doi.org/10.1038/nsmb1123>

- Iswana, B. (2019). Model Latihan Imagery Untuk Mendukung Keberhasilan Teknik Tendangan, Bantingan dan Guntingan. *Journal of Sports Coaching*, 1(1), 1–11.
- Gunarya, A., Tamar, M., Ibnu, I. F. (2011). Bersahabat dengan Stress. *Modul MD10*, 1-19.
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, dan Herd Immunity. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(3), 373–380.
- World Health Organization(WHO). (2014). Infection Prevention and Control of Epidemic- and Pandemic-Prone Acute Respiratory Infections in Health Care. *WHO Guidelines*, 1–156. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112656/1/9789241507134_eng.pdf?ua=1
- World Health Organization. (2020). Transmisi SARS-CoV-2 : Implikasi Terhadap Kewaspadaan Pencegahan Infeksi. *Pernyataan Keilmuan*, 1–10. who.int
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Purwanto, D. S., & Astrawinata, D. A. W. (2018). Mekanisme Kompleks Sepsis dan Syok Septik. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 10(3), 143-151. <https://doi.org/10.35790/jbm.10.3.2018.21979>
- Ibnu Sina Setiawan, Y., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2), 109–114. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187-192. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber, C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. V., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(4), 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>