

## PENGARUH LATIHAN YOGA SURYA NAMASKARA TERHADAP COPING STRESS ATLET SEPAK BOLA

Salwa Nur Athyra<sup>1</sup>, Boyke Mulyana<sup>2</sup>, Yudi Nurcahya<sup>3\*</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>

salwathyra@upi.edu<sup>1</sup>, boyke.mulyana@upi.edu<sup>2</sup>, udinurcahya@upi.edu<sup>3\*</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga Surya Namaskara terhadap *coping stress* pada atlet sepak bola sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan yoga surya namaskara terhadap *coping stress* atlet sepak bola. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 22 orang atlet sepak bola, instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner *coping stress* yang diberikan satu kali kepada sampel. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS Versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap coping stress atlet sepak bola. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Latihan yoga Surya Namaskara memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *coping stress* pada atlet sepak bola. Melalui kombinasi gerakan, pernapasan, dan konsentrasi, latihan ini dapat membantu atlet mengelola tekanan fisik dan mental secara lebih efektif, sehingga mendukung kesehatan mental serta berkontribusi pada peningkatan performa atlet. Simpulan, latihan yoga Surya Namaskara memiliki efek positif dan signifikan terhadap kemampuan mengatasi stres di kalangan atlet sepak bola di Universitas Pendidikan Indonesia

**Kata Kunci:** Yoga Surya Namaskara, Coping Stress, Atlet Sepak Bola

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of Surya Namaskara yoga practice on stress coping in soccer athletes as an effort to support mental health and athlete performance. This study aims to determine the extent of the effect of Surya Namaskara yoga practice on stress coping in soccer athletes. An experimental method was used in this study. This study involved 22 soccer athletes. The instrument used in the study was a stress coping questionnaire administered once to the sample. After data collection, data analysis was performed using the SPSS Version 29 correlation test. The results showed a significant effect on stress coping in soccer athletes. This study concludes that Surya Namaskara yoga practice has a positive effect on stress coping in soccer athletes. Through a combination of movement, breathing, and concentration, this practice can help athletes manage physical and mental stress more effectively, thereby supporting mental health and contributing to improved athlete performance. In conclusion, Surya Namaskara yoga practice has a positive and significant effect on stress coping among soccer athletes at the Indonesian University of Education.*

*Keywords: Surya Namaskara Yoga, Stress Coping, Soccer Athletes*

### PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola, terutama saat bermain dalam pertandingan, harus memperhatikan aspek psikologis (Bahtra, 2017). Aspek psikologi seperti stress dapat mempengaruhi performa atlet, mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri

mereka, termasuk pada atlet sepak bola (Junge & Demont, 2016). Selain itu, stres yang tidak terkelola juga dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup atlet. Dalam kompetisi, stres ini berasal dari tuntutan pelatih dan pendukung (Razak et al., 2024). Oleh karena itu, bagi atlet yang ingin bertahan dan berprestasi dalam situasi tekanan, pengelolaan stres yang baik sangat penting. Pengelolaan stres yang baik dapat membantu atlet tetap fokus dan bermain dengan baik selama pertandingan (Nugroho et al., 2024). Para pemain sering mengalami evaluasi kinerja dan kompetisi, yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka (Zafra et al., 2019). Akibat situasi kompetitif yang dihadapi atlet, sejumlah besar penelitian telah dilakukan untuk mempelajari sumber dan faktor stress (Wells, 2018).

Atlet harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan berbagai sumber stres yang dapat muncul dalam konteks kompetisi olahraga ini, diatasi dengan baik. Komponen psikologis ini disebut sebagai coping stress. Coping stress merupakan cara untuk menghadapi stress, hal ini selalu dilakukan individu untuk bertahan dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dirasakan, baik tekanan seperti tuntutan dari dalam diri maupun tuntutan sosial (Ningsih, 2017). Stres berasal dari ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kemampuan seorang atlet (Dahriyanto & Fitriyanto, 2018). Pemain yang memiliki strategi coping stress yang konstruktif dan adaptif memiliki kemungkinan lebih besar untuk menghasilkan performa bagus (Anshel & Wells, 2021). Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa coping stress sangat penting bagi atlet. Atlet tidak hanya memiliki kemampuan fisik yang baik; ada banyak cara untuk membantu atlet mengelola stres, salah satunya adalah latihan berbasis integrasi tubuh dan pikiran (*mind-body exercise*). Studi internasional telah menunjukkan bahwa yoga dapat membantu atlet sepak bola tidur lebih baik dan mengurangi kecemasan mereka.

Atlet sepak bola Indonesia masih jarang menggunakan yoga sebagai cara untuk mengatasi stres (Carolina et al., 2023). Pada studi literatur sebelumnya, pemain sepak bola masih berfokus pada aspek fisik seperti agility, kecepatan, kelincahan, dan efisiensi teknik permainan, bukan pada coping stress atau kemampuan mengelola stres secara psikologis (Babu & Pg, 2023). Berbagai orang, termasuk atlet, telah menemukan bahwa latihan Surya Namaskar meningkatkan keseimbangan mental dan menurunkan stress (Putra et al., 2024). Atlet yang meningkatkan kesadaran fisik dan mental dapat lebih baik mengendalikan tekanan dan stres yang mereka alami selama kompetisi. Surya Namaskar membantu atlet sepak bola saat bermain karena meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kapasitas pernapasan. Yoga Surya Namaskara terdiri dari 12 variasi asana yoga. Asana adalah bentuk tubuh yang sempurna dan nyaman, juga dikenal sebagai persiapan fisik untuk membantu konsentrasi pikiran (Hemamalini et al., 2024).

Hal ini belum pernah dilakukan secara khusus untuk cabang olahraga sepak bola. Penelitian ini tidak hanya mengukur bagaimana tingkat stress berubah, tetapi juga melihat bagaimana latihan ini memengaruhi kemampuan coping secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini meneliti bagaimana Surya Namaskar yoga latihan mempengaruhi kemampuan atlet sepak bola untuk mengatasi tekanan. Diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi dasar untuk pembuatan program pelatihan psikologis yang dapat meningkatkan performa atlet dan kesejahteraan mental mereka saat menghadapi tekanan kompetitif.

## **KAJIAN TEORI**

Yoga adalah usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa dimaksud adalah kesadaran akan kesejatiannya diri yang

dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktik – praktik disiplin olah tubuh dan pikiran. Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur-unsur peregangan, menekuk, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan penghayatan yang memiliki manfaat yang sangat kompleks, salah satunya untuk meningkatkan konsentrasi dan melatih focus. Yoga merupakan sarana bagi sang remaja untuk melakukan aktivitas yang positif dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal atau manfaat yang positif pula. Yoga adalah latihan khusus yang memiliki efek khusus pada kelenjar endokrin, persendian, otot, saraf, saraf, dan hormon (Putra et al., 2024).

Gerakan Yoga Surya Namaskara harus dilakukan secara berurutan dimulai dengan kaki rapat. Posisi badan berdiri tegak dan lengan di samping. Siapkan pikiran yang fokus untuk memulai rangkaian yoga. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam.

Serangkaian dua belas postur fisik yang memberikan peregangan yang mendalam kepada seluruh tubuh dari yoga suryanamaskara adalah sebagai berikut: Pranamasana (Pose Berdoa): Posisi kaki rapat dan tangan di depan dada. Berat badan terbagi rata di kedua kaki. Hasta Uttanasana (Pose Mengangkat Kedua Tangan) bertujuan untuk peregangan seluruh tubuh, mulai dari tungkai hingga ujung jari tangan. Padahastasana (Pose Tangan ke Kaki), Ashwa Sanchalanasana (Pose Berkuda), Parvatasana (Pose Gunung), Ashtanga Namaskara (Memberi Salam dengan Delapan Bagian). Bhujangasana (Pose Kobra). Parvatasana (Pose Gunung). Ashwa Sanchalanasana (Pose Berkuda). Padahastasana (Pose Tangan ke Kaki). Hasta Uttanasana (Pose Mengangkat Kedua Tangan). Pranamasana (Pose Berdoa).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan percobaan kuantitatif untuk menentukan pengaruh variabel independen (perlakuan atau perawatan) terhadap variabel dependen (hasil) di bawah kondisi control. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Brief-Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief-COPE). Subjek dalam penelitian ini yaitu 22 atlet sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dengan rentang usia 18-22 tahun. Seluruh subjek merupakan mahasiswa aktif UPI yang secara rutin mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi sepak bola. Peneliti memilih subjek ini karena mereka dinilai memiliki potensi besar untuk meraih prestasi dibidang olahraga, namun pada saat yang sama masih berada dalam masa remaja akhir sebuah fase perkembangan yang ditandai dengan dinamika emosional dan psikologi yang tinggi.

Treatment ini diberikan selama 1 bulan dengan total 10 sesi (seminggu 2 kali) yang dimana setiap sesinya berlangsung selama 40 menit. Pada sesi pertama peserta diberikan pemahaman terlebih dahulu oleh instruktur yoga untuk manfaat dan praktek di setiap gerakannya. Sesi-sesinya terstruktur sebagai berikut: a) 5 menit pernafasan dan meditasi, b) 30 menit yoga meliputi berbagai gerakan postur tubuh, c) 5 menit kegiatan penutup. Dengan menggunakan instrumen kuisisioner, evaluasi efektifitas, dan intervensi dilakukan dengan membandingkan skor jawaban pre-test dan post-test.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Brief-Coping Orientation Experienced Inventory* (Brief-COPE). Kuesioner juga merupakan teknik pengumpulan data yang diberikan kepada responden dengan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis. Metode ini merupakan pendekatan pengumpulan data yang efisien ketika peneliti memiliki pengetahuan yang tepat tentang

variabel yang akan dinilai dan mengantisipasi kemungkinan tanggapan responden Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan software SPSS versi 24 dengan melakukan deskripsi statistik, uji normalitas, dan persentase hasil.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga Surya Namaskara dapat meningkatkan kemampuan atlet sepak bola untuk menangani stres. Ini ditunjukkan oleh peningkatan pengelolaan tekanan fisik dan mental, keseimbangan emosional, dan kemampuan atlet untuk beradaptasi dan bermain dengan lebih baik selama latihan dan pertandingan. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh penulis bahwa atlet yang mengikuti latihan yoga Surya Namaskara menunjukkan peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, dan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak mengikuti latihan yoga Surya Namaskara. Oleh karena itu, penelitian tentang bagaimana latihan tertentu mempengaruhi kemampuan atlet sepak bola untuk mengatasi stres masih sangat penting

**Tabel 1.**  
Data Deskriptif Statistik

Group	N	Pre-Test		Post-Test	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
Experiment	11	77.09	4.346	81.73	5.569
Control	11	72.91	4.182	73.27	4.077

Tabel 1 Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa dari 11 atlet sepak bola, terdapat peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest setelah diberikan latihan yoga Surya Namaskara. Pada pengukuran pertama, nilai rata-rata meningkat dari 77,09 menjadi 81,73. Sementara itu, pada pengukuran kedua, nilai rata-rata mengalami peningkatan dari 72,91 menjadi 73,27. Secara deskriptif, hasil tersebut mengindikasikan adanya perubahan positif setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa latihan yoga Surya Namaskara berpotensi meningkatkan coping stress atlet sepak bola.

**Tabel 2.**  
Uji Normalitas

Group	df	Pre-test		Post-test	
		Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Experiment	11	.936	.469	.872	.081
Control	11	.981	.969	.960	.773

Tabel 2 Uji normalitas data dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk pada skor pretest dan posttest baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan jumlah sampel 11 responden pada masing-masing kelompok. Berdasarkan uji Shapiro–Wilk, yang lebih sesuai digunakan pada jumlah sampel kecil ( $n < 50$ ), seluruh data menunjukkan nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Nilai signifikansi pada pretest eksperimen sebesar 0,469, posttest eksperimen sebesar 0,081, pretest kontrol sebesar 0,969, dan posttest kontrol sebesar 0,773. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada seluruh kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, seperti uji t.

**Tabel 3.**  
Uji T Berpasangan

<b>Group</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
Pre exp – post exp	-6.467	10	.000
Pre con – post con	-1.305	10	.221

Tabel 3 Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $t = -6,467$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ( $t = -1,305$ ;  $p = 0,221 > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yoga Surya Namaskara berpengaruh signifikan terhadap coping stress atlet sepak bola.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai pengaruh latihan yoga surya namaskara terhadap coping stress atlet sepak bola menunjukkan bahwa latihan ini berperan positif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola stres. Hal ini coping stress dapat menyebabkan gangguan aktivitas seseorang seperti psikis. Faktor psikologis yang memengaruhi tingkah laku dan semangat bermain sepak bola termasuk intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, dan hasrat untuk menang (Prayogo, 2021).

Menurut studi yang telah dilakukan latihan yoga yang konsisten dapat membantu para atlet menjadi lebih tangguh, fokus, dan mampu mengendalikan emosi mereka. Yoga diakui sebagai tambahan yang bermanfaat untuk program latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan kesehatan fisik dan mental, karena atlet yang melakukannya dapat mengendalikan stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental mereka, yang membantu mereka mengatasi tantangan dalam kompetisi olahraga (Kadian & Shukla, 2023). Melakukan yoga Surya Namaskara dapat membantu menjadi lebih sehat secara fisik, yang berarti akan lebih disiplin di lingkungan, terutama dalam hal melakukan kegiatan (Artawan & Kiswara, 2021). Yoga surya namaskara juga membantu menemukan tanda positif tentang diri sendiri, meningkatkan kesadaran diri, dan belajar berempati dengan orang lain. Jika dilakukan dalam kelompok, ini akan meningkatkan interaksi sosial (Parajuli et al., 2021).

Menurut penelitian di India, Penelitian ini menganalisis literatur saat ini dan penelitian empiris untuk melihat bagaimana yoga mempengaruhi kesehatan mental dan reaksi stress. Berbagai orang, termasuk atlet, telah menemukan bahwa latihan Surya Namaskar meningkatkan keseimbangan mental dan menurunkan stress (Putra et al., 2024). Studi internasional telah menunjukkan bahwa yoga dapat membantu atlet sepak bola tidur lebih baik dan mengurangi kecemasan mereka. Atlet sepak bola Indonesia masih jarang menggunakan yoga sebagai cara untuk mengatasi stress (Carolina et al., 2023). Yoga Surya Namaskara dilakukan dengan perlahan dan penuh konsentrasi sehingga dapat mempengaruhi sistem syaraf, kelenjar endokrin, organ, dan otot tubuh untuk berfungsi dengan baik (Watra & Sukrawati, 2021).

Penelitian ini juga mengkaji bagaimana atlet sepak bola merespons tekanan fisik dan mental yang muncul selama proses latihan dan pertandingan, hasil ini menunjukkan

pentingnya peran tim pendukung dalam melakukan pemantauan secara berkelanjutan terhadap kondisi psikologis atlet dan menerapkan latihan yoga Surya Namaskara sebagai pendekatan yang mampu membantu mengenali, mengelola, dan mengurangi gejala stres yang muncul selama aktivitas latihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti kuat tentang seberapa efektif yoga sebagai cara untuk mengatasi stres. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program pelatihan psikologis yang meningkatkan performa atlet dan kesejahteraan mental mereka saat menghadapi tekanan kompetitif. Adapun keterbatasan pada penelitian ini yaitu dengan jumlah sampel yang digunakan relatif kecil, hanya 22 atlet sepak bola dari satu institusi yaitu ukm sepak bola UPI, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi atlet sepak bola secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa latihan yoga Surya Namaskara memiliki efek positif dan signifikan terhadap kemampuan mengatasi stres di kalangan atlet sepak bola di Universitas Pendidikan Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. H., & Wells, B. (2021). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13(1), 1–26.
- Artawan, I. N., & Kiswara, K. A. T. (2021). Yoga Surya Namaskara Sebagai Media Meningkatkan Iman dan Imun Di Masa Pandemi COVID-19. *Widyaratya Jurnal Pendidikan Agama Dan Seni*, 3(2), 1–10.
- Babu, T. S., & Pg, S. (2023). *The impact of Surya Namaskar exercise on agility performance among residential junior football players*. 10(6), 324–326.
- Bahtra, R. (2017). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Sporta Sainatika*, 2(1), 217–229.
- Carolina, M., Puspita, A., & Carolina, N. (2023). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya*. 1(2), 266–273.
- Carver, C. (1997). *NovoPsych Brief - Coping Orientation to Problems Experienced Inventory Developer Reference* : 16–17.
- Dahriyanto, L. F., & Fitriyanto, A. H. (2018). *Hubungan Strategi Koping dan Kecemasan Pada Pemain Sepakbola*. 10(3), 299–307.
- Hemamalini, K., Wirawan, M., Oka Puspa, A. A., & Wibawa, N. (2024). A Study In The Philosophy Of Surya Namaskara For The Physiological Harmonization Of The Human Body. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.37329/jpah.v8i1.2659>
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000087.
- Kadian, R., & Shukla, A. (2023). *Impact Of Yoga Practice on Mental Well-Being and Stress in Athletes*.
- Lee, H., Kim, E. S., Huh, J. H., & Lee, J. (2024). The effects of yoga-psychological skills training on mental health coping in injured young athletes. A Case Study. *Int. J. Sport Psychol*, 55, 90–108.
- Ningsih, M. F. (2017). *Pengaruh Kondisi Stress Terhadap Coping Stress Pada Atlet Provinsi Kalimantan Timur Sebelum Menghadapi Pekan Olahraga Nasional*.

- 4(1), 91–104.
- Nugroho, A., Irianto, D. P., Lismadiana, & Arga, Mu. W. (2024). *Manajemen Stres Atlet Puslatda Diy Ditinjau dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, dan Olahraga Tim*. 6(2), 165–175.
- Olmedilla Zafra, A., Moreno Fernández, I. M., Gómez Espejo, V., Robles Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega Toro, E. (2019). *Psychological intervention program to control stress in youth soccer players*.
- Parajuli, N., Shindhe, M., & Pradhan, B. (2021). *Effect of Surya Namaskara on Mental Health, Self-control and Mindfulness of Adolescent School Children*.
- Prayogo, L. J. Y. (2021). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 220–228.
- Putra, I., Said, H., Datau, S., & Prasetyo, A. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Surya Namaskara Terhadap Kelentukan Pada Permainan Bulutangkis. *Jambura Arena Sport*, 1(1), 89–95. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jas/article/view/24839>
- Rahman, M. S., Kom, S., & Kom, M. (2019). *Aplikasi Rekapitulasi Kuesioner Hasil Proses Belajar Mengajar Pada Stmik Indonesia Banjarmasin Menggunakan Java*. 10(3).
- Razak, P. N., Hadjarati, H., & Suardika, I. K. (2024). *Analisis tingkat depresi, anxiety, dan stress atlet taekwondo se gorontalo pada saat latihan dan bertanding*. 3(2), 49–59.
- Santoso, S. (2017). *Complete Guide to Mastering Statistics with SPSS 24*. PT. Elex Media Komputindo.
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusumah, T. I. (2022). Gambaran koping pada atlet tim nasional sepak bola Indonesia. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 4(3), 182–188.
- Sihotang, H. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*.
- Watra, I. W., & Sukrawati, N. I. M. (2021). *Psikologi Pendidikan Agama*. Unhi Press.
- Wells, B. J. (2018). *Coping with sources of acute stress in sport: The role of cognitive appraisal, personal dispositions, and situational characteristics*. University of Wollongong New South Wales, Australia.
- Zyra, S. N., Alamsyah, T. P., & Yuliana, R. (2022). Penggunaan E-Learning Berbasis Edmodo Terhadap Hasil Belajar Kelas 4 Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 15(2), 97–106. <https://doi.org/10.33369/pgsd.15.2.97-106>