

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelayanti, N. (2020. Mei 01). *UGM News* . Retrieved from UGM: <https://www.ugm.ac.id/en/news/19221-ugm-expert-shares-tips-of-exercise-activities-during-covid-19-pandemic>
- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., Muniroh, M., & Hadiani, T. (2018). Perbandingan Efek Olahraga Indoor dan Outdoor terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 7(2).
- Adiyatna. F. C. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris : Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law & Governance Journal*. 2(4)
- Arthur, S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. 3(2).
- Afiatin, T., & Andayani, B. (1998). *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial*. Laporan Penelitian. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika*. 3(6).
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Penerj. Rita W. Jakarta: Rajawali.
- Apri, A. (2010). *Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh*. Seminar Daerah. Universitas Negeri Padang.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Broderick, J. (2019, February 14). *The Conversation* . Retrieved from The Conversation : <https://theconversation.com/jaga-kebugaran-dengan-berolahraga-sesuai-umur-anda-110359>

Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*. 2(2). 127-133.

Chandra, R. D. A. (2017). Pengembangan Media Visual Kartu Angka Efektif Untuk Mengenalkan Huruf Vokal A, I, U, E, O Pada Anak Usia Dini 3-4 Tahun PAUD Labschool Jember. *Jurnal Ilmiah Pendidikan PraSekolah dan Sekolah Awal*. 2(1).

Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2(2). 43-52.

Dewi, D. M., Supriyo, S., & Suharso, S. (2013). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus). *Journal Of Guidance and Counseling*. 2(4).

Ducharme, J. (2020. April 30). *Time*. Retrieved from Time : <https://time.com/5791661/who-coronavirus-pandemic-declaration/World Health Organization>. (2020. April 25). Retrieved from WHO: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>

Edwards, L., & Torcellini, P. (2002). *A Literature Review of the Effects of Natural Light on Building Occupants*.

Fannon, C. R. (2015). A Study of Exercise Environment and Its Effect on Changes in Mood : Indoors Vs Outdoors. *Kinesiology*.

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., Barton, J. L. (2013. April 03). *Extreme Physiology & Medicine*. Retrieved from BMC : <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3>

Ghufron, G., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruuz media.

Hapsari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan teman Sebaya. *Psikodimensia*. 13(1). 60-72.

Hakim, T., & dkk. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.

Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. 3rd edition. Ohio : Human Kinetics. Inc. 72-73

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Surabaya: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Surabaya: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Ikhsania, A. A. (2020). Sehatq.com. Ketahui 12 Cara Cegah Virus Corona Menurut Kemenkes RI dan WHO. Retrieved from Sehatq.com : <https://www.sehatq.com/artikel/5-cara-mencegah-penyebaran-virus-korona-yang-disarankan-kemenkes-ri>

Hairy, J. (1989). *Fisiologi Olahraga jilid I*. Jakarta. Hal 213.

Juriana, J. & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Journal Of Sport Science and Education*. 2(1).

Juuso, M. (2011). Self-esteem, anxiety and motivation the effect of psychological factors on sport performance. thesis (publication). University of Applied Sciences

Khoiri, A, (2016, June 01). *CNN Indonesia*. Retrieved from CNN Indonesia : <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160601075754-255-134925/empat-manfaat-psikologis-berolahraga>

Khoirunnisa, N. (2016). Pengaruh Urutan Kelahiran Dan Jenis Kelamin Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Smp An-Nur Bululawang. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Lauster, P. (1978 ). *The Personality Test*. London: Pan Books.

Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta Bumi Aksara

Lauster, P. (2003). Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Madya, W. G. (2001). *Kiat Jitu Melawan Rasa Takut*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing

Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*. 6(1).

Mirhan, M., & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1).

Oktary, D., Marjohan, M., & Syahnir, S. (2019). The Effects of Self- Confidence and Social Support of Parents On Interpersonal Communication of Students. *Journal of Educational and Learning Studies*. 2(1). 5-11.

Perry, M. (2005). *Confidence boosters : Pendongkrak kepercayaan diri* . Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. 11(2).

Prativi, G. O., Soegiyanto, S., & Sutardji, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3).

Pujihastuti, I. (2010). Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian. *Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah* Vol. 2 No. 1 Desember 2010. 2(1).

Putri, W. D. (2015. Mei 05). *Leisure*. Retrieved from Republika: <https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/cantik/15/04/10/nmki0l-rasa-percaya-diri-bergantung-tiga-faktor-ini>

Rahmawati, E. (2020. 07 April). Detiknews. Retrieved from Detik.com : <http://m.detik.com/news/kolom/d-4967974/pertahanan-diri-menghadapu-covid-19>

Rosyadi, H.. Mulyana. M.. & Mulyana. D. (2017). Hubungan tingkat Kebugaran Jasmani dengan Rasa Percaya Diri Wasit Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 10(2).

Ruslan, A.. Khaswarina. S.. & Restuhadi. F. (2015). Pengaruh Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Dalam Membentuk Loyalitas Pelanggan (Studi Kasus Pada Usaha Pondok Durian Pangeran Pekanbaru). *Jurnal Dinamika Pertanian*. 30(3). 223-232

Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta.

Saputra, H. P. (2020, July 15). *Lombok Post*. Retrieved from Lombok Post : <https://lombokpost.jawapos.com/opini/15/07/2020/perubahan-sosial-di-era-pandemi/>

Shultz, J. M.. Espinel. Z.. Flynn. 8. W.. Hoffmann. Y.. & Cohen. R. E. (2008). *DEEP PREP: All-hazards disaster behavioral health training*. Miami. FL: DEEP Center.

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics : Preparing for the next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle : Cambridge Scholars Publishing

Tanjung, A., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. 2(2). 1-4.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2019). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi : Cakrawala Cendekia. 118-132

Thompson, C. J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors ? A systematic review. *Environ Sci Technol*. 45(5).

Triningtyas, D. A. (2013). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri. Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1).

Tucker, E. J. (2015) . *A matter of self-confidence; Part 1 an introduction to self-confidence coaching in a book*. UK: Shepherd Creative Learning.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation : preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology*. 8. 221-246

Vealey, R. S., Hayashi, S.W., Giacobbi, P., & Garner-Holman, M. (1998). Sources of Sport-Confidence : Conceptualization and Instrument Development. *Journal of sport and exercise psychology*. 20. 54-80.

VicHealth. (2010. May 07). Retrieved from Participation in physical activity: [https://www.vichealth.vic.gov.au/~media/ResourceCentre/PublicationsandResources/Physical%20activity/Participation\\_in\\_physical\\_activity\\_Research\\_summary.ashx](https://www.vichealth.vic.gov.au/~media/ResourceCentre/PublicationsandResources/Physical%20activity/Participation_in_physical_activity_Research_summary.ashx)

Weinberg, R. S., & Gould, D. G. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.

Weinberg, R. S. & Gould. D.G. (2019). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.

Willis, T. A. (1985) *"Supportive Functions of Interpersonal Relationships"*. Dalam Scohen dan S.J. Syrne (Ed.) *Social Support and Health*. Florida: Academic Press. Inc. 61-82

World Health Organization. (2020. April 25). Retrieved from WHO: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---18-march-2020>

Zulkarnaen, Z. (2010). Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. *Jurnal Motion*. 1(1).

