

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., et al. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, Aceh.*
- Adi, S., Aliriad, H., Kusuma, D. W. Y., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2024). Athlete's Stress and Anxiety Before The Match. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS)* 4(1).
- Administrator. (2022). Seleksi Calon Atlet Pelajar Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP).
<https://ppop-dispora.jakarta.go.id/blog/detail/4191/seleksi-calon-atlet-pelajar-pusat-pelatihan-olahraga-pelajar-ppop>
- Adzalika, A. R. (2018). Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Terukur (Atletik, Angkat Besi, Panahan dan Renang) di Provinsi Lampung. *Universitas Negeri Semarang.*
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara Hardiness dengan Stres pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.9(5).*
- Aschbacher, K., & Mason, A. E. (2020). Eustress, Distress, and Oxidative Stress: Promising Pathways for Mind-Body Medicine. *Elseiver Inc. 10.1016/B978-0-12-818606-0.00029-8.*
- Balogh, L. (2014). To Be in The Zone – Stress and Sport Performance. *University of Szeged, Institute of Physical Education and Sport Sciences, Hungary.* doi: 10.13140/RG.2.1.1638.6643
- BayuDamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(4).
- Brajendra, B., & Rajesh, T. (2018). Stress Management Technique for Athletes During Sports: A Critical Review. *Journal of Drug Delivery & Therapeutics* 8(5)67-72.

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* 5th ed. *Canada: Human Kinetics*.
<https://books.google.co.id/books?id=pu96DwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PT213#v=onepage&q&f=false>.
- Brandão MRF, Polito LF, Hernandez V, Correa M, Mastrocola AP, Oliveira D, Oliveira A, Moura L, Junior MVB and Angelo D. (2021). Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are They Perceived as a Distress or Eustress? *Front. Psychol.* 12:623719. doi: 10.3389/fpsyg.2021.623719
- Brule, G. (2018). Editorial Working with Stress: Can We Turn Distress into Eustress?. *Journal of Neuropsychology & Stress Management* 3(1-3).
- Campbell, T.S., Johnson, J.A., Zernicke, K.A. (2013). Cognitive Appraisal. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1115
- Daya, W. J. (2017). *Stress pada Atlet*. Universitas Jambi.
<https://wawanfik.staff.unja.ac.id/2017/10/03/stres-pada-atlet/>
- Dermawan, D. F. (2018). *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Dewi, D. O. & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi, dan Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(2).
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*. Vol. 40 (2).
- Dimiyati, Robbani., & Imam. F. (2019). Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Indonesia Ditinjau dari Gender dan Posisi. S2 Thesis. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Dimiyati. (2020). Kedudukan Latihan Keterampilan Mental dalam Psikologi Olahraga dan Urgensinya bagi Pelatih Atlet Usia Muda di Indonesia. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
https://www.uny.ac.id/id/fokus-kita/prof-dr-dimiyati-msi_kedudukan-latihan-keterampilan-mental-dalam-psikologi-olahraga-dan

- Drapeau, A., Marchand, A., & Prévost, D. B. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses-Understanding, Prediction, and Control*.
- Fahmi, P. F. (2014). Profil Kualitas Interaksi Sosial Atlet Cabang Olahraga Beladiri: Studi Deskriptif pada Atlet Cabang Olahraga Karate, Gulat, Tinju di Lingkungan UKM UPI. S1 Skripsi. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Fauzah, E. R. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Sepak Bola di Aji Santoso International Football Academy (Studi pada Atlet Remaja di Kota Malang). *Universitas Jember*.
- Fevre, M. L., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, Distress, and Interpretation in Occupational Stress. *Journal of Managerial Psychology* 18(7).
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (ed) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *National Taiwan Ocean University (NTOU). Buletin Psikologi* 24(1).
- Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter Kepribadian Atlet Papua: Kajian Menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Gustafsson, H. (2007). Burnout in Competitive and Elite Athletes. *Orebro Studies in Sport Science I. Orebro University*.
- Hardiansyah, H. (2024). Pengembangan Alat Pengukur Kekuatan Tendangan Beladiri Pencak Silat dengan Sensor Load Cell. *Universitas Jambi*.
- Hariyanto, A. Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). Perencanaan Kepelatihan Olahraga. *Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Hulfian, L. (2019). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Cabang Olahraga Permainan. *GELORA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* 6(1). ISSN: 2355-4355. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/1740/1249>
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia* 1(1).

- Kadir. (2017). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Ed.3, Cet. 4. Depok: Rajawali Pers.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Science* 11(2).
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. In: Pervin, L.A., Lewis, M. (eds) *Perspectives in Interactional Psychology*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annu. Rev. Psychol.* 44:1-21.
- Li, C. T., Cao, J., & Li, T. M. H. (2016). Eustress or Distress: an Empirical Study of Perceived Stress in Everyday College Life. *ACM International Joint Conference*.
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The Evolution of The Concept of Stress and The Framework of The Stress System. *Cell Stress* 5(6).
- Matthew, A., Kolehmainen, S., & Sinha, R. (2014). The Effect of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med.* 44(1): 81–121. doi:10.1007/s40279-013-0090-5.
- Matthews, G. (2016). Distress. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. *University of Central Florida*.
<https://scihub.ru/https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128009512000261>.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital dengan Mental Toughness pada Atlet Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(6).
- Mellalieu, S. Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A Competitive Anxiety Review: Recent Directions in Sport Psychology Research. *Literature Reviews in Sport Psychology*. ISBN 1-59454-904-4.
- Moen, F., Myhre, k., & Stiles, T. C. (2016). An Explanation About How Passion, Perceived Performance, Stress and Worries Uniquely Influence Athlete Burnout. *Journal of Physical Education and Sports Management*. 3(1).

- Natsir, U. D., Dipomatmodjo, T. S. P., Arjang, A., Hidayat, M., & Mustafa, M. Y. (2021). Eight Days a Week: Eustress and Distress among The Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(5): 912-920.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2003). Eustress: An Elusive Construct, An Engaging Pursuit. *Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*, 265–322. doi:10.1016/s1479-3555(03)03007-5
- Ningsih, M. F. (2016). Pengaruh Kondisi *Stress* terhadap *Coping Stress* pada Atlet Provinsi Kalimantan Timur Sebelum Menghadapi Pekan Olahraga Nasional. *Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda* 4(1).
- Nurjannah, N., Angreyani, A. D., Supri, B., Musakirawati, M., & Marwan, M. (2022). We are the Champions: Towards Athlete Achievement, Sports Promotion, and Sports Stress Management. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4).
- Nurulfa, R. (2018). Training Cycles (Siklus Latihan). *Universitas Negeri Jakarta*.
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10(4).
- O’Sullivan, G. (2011). The Relationship Between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction among Undergraduates. *Soc Indic Res* 101(155-172).
- Pal, S., & Kalra, S. (2021). Influence of Stress and Anxiety on Sport Injuries in Athletes. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. DOI: 10.7860/JCDR/2021/45973.14702.
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *JORPRES: Jurnal Olahraga Prestasi* 17(2).
- Pengelola. (2024). Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Remaja. Direktorat Sekolah Menengah Pertama. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/pentingnya-aktivitas-fisik-bagi-remaja/>
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, Control, and Coping in Elite Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 8(183-189).

- Pervin, L.A., Lewis, M. (eds) *Perspectives in Interactional Psychology*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12.
- Petito, A., Altamura, M., Iuso, S., Padalino, F. A., Sessa, F., D'Andrea, G., ... & Bellomo, A. (2016). The relationship between personality traits, the 5HTT polymorphisms, and the occurrence of anxiety and depressive symptoms in elite athletes. *PLoS One*, *11*(6), e0156601.
- Purwanti, S. Z. (2022). Bahaya Stress Berlebihan. *Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1788/bahaya-stress-berlebihan#:~:text=Ketika%20eustress%20%28stres%20yang%20berdampak%20baik%29%20dialami%20seseorang%2C,kesehatan%20dan%20timbul%20gangguan%20hubungan%20dengan%20orang%20lain.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10 No. 02*.
- Ridha, S. & Rachman, A. (2023). Survei Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jambura Sports Coaching Academic Journal 2*(1). e-ISSN: 2987-4408.
- Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan Kondisi Fisik Atlet Kota Kediri Cabang Olahraga Terukur Meuju PORPROV JATIM 2022. *Bravo's. Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 9*(1).
- Rochette, L., Dogon, G., & Vergely, C. (2023). Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". *Brain Sci*, *13*,310. <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak: Edisi Kesebelas*. Erlangga, Jakarta.
- Santomier, J. (1983). The Sport Stress Connection. *Theory Into Practice*. *22:1*, 57-63, DOI: 10.1080/00405848309543038.
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *MEDIKORA*, *XVIII*(2).

- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Lippincott and Crowell.
<https://archive.org/details/stresswithoutdis1975sely/page/n5/mode/2up?view=theater>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, A. (2022). Eustress and Its Enchancing Powers: When Our Mind Is Its Own Psychotropic. DOI: 10.5281/zenodo.6426812
- Syafitri, A. W., Yuswo., & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan Waktu Reaksi Tangan antara Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Universitas Diponegoro (Undergraduate Thesis)*.
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of The Stress Theory. *Medicine in Stamps. Singapore Med J*, 59(4): 170-171.
<https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and Sport Performance: a PNEI Multidisciplinary Approach. *Front. Psychol.*
- Vasku, J. B., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?. *BioEssays*.
- Wahyuni, N. S. (2022). Pentingnya Aktivitas Fisik Anak Remaja. *Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1289/pentingnya-aktivitas-fisik-anak-remaja
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Widiani, H. (2011). Sumber Stres dan Strategi *Coping* pada Pelajar Atlet Bulutangkis. *Universitas Islam Negeri Syarif Hiduatullah Jakarta*.
- Widyastuti, C., & Dimyati. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat dan Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Universitas Negeri Yogyakarta (Thesis)*.

- Yashmak, V. Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.*
- Yuwanto, L., & Sutanto, N. (2012). Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Mind Set, (115-122).*
- Zahra, S., & Muhlisin. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *JTIKOR: Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.*

