

**KONDISI PSIKOLOGIS PEMAIN FUTSAL YANG PERNAH MENGALAMI
CEDERA DALAM KEJUARAAN FUTSAL SE-KABUPATEN TUBAN
(Dilaksanakan Tanggal 26 April 2014 Sampai 11 Mei 2014)**

Moh. Husnul Marom

(S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
Marom_interisti@yahoo.co.id

Drs. Fatkur Rohman K., M.Pd.

(S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting bagi manusia. Olahraga akan membuat individu menjadi sehat dan terhindar dari penyakit. Tetapi olahraga juga dapat menimbulkan masalah bagi manusia khususnya bagi atlet yang melakukan olahraga. Hal yang merugikan tersebut dan sudah umum terjadi dalam olahraga adalah cedera. Resiko cedera ini menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawannya saat bertanding, seperti dalam olahraga sepakbola atau futsal dimana cedera dapat timbul setiap saat cedera tersebut biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin dialami oleh atlet olahraga, baik secara fisik maupun psikologis. Atlet yang cedera sering mengalami kecemasan tingkat tinggi. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Kondisi Psikologis Pemain Futsal yang Pernah Mengalami Cedera dalam Kejuaraan Futsal se-Kabupaten Tuban. Jenis penelitiannya adalah penelitian kualitatif, metode ini disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpol).

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yakni melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah penelitian sendiri dengan dibantu oleh alat-alat seperti *tape recorder*, alat tulis, dan juga kamera. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif ditambah dengan analisa statistik sederhana dimana analisa data deskriptif itu menggambarkan keadaan. Data yang terkumpul merupakan data yang bersifat kuantitatif yaitu dijabarkan dengan penghitungan statistik.

Hasil penelitian yaitu 1) Kecemasan, menunjukkan hasil yang kurang berpengaruh terhadap kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera, walaupun kondisi kecemasan psikologisnya kurang berpengaruh terhadap pemain futsal yang pernah mengalami cedera 2) Percaya diri, menunjukkan hasil yang cukup berpengaruh terhadap kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera, walaupun pemain-pemain tersebut pernah mengalami cedera, tetapi kebanyakan tingkat percaya diri pemain dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban yang pernah mengalami cedera masih bagus kecuali pemain yang pernah mengalami cedera patah kaki.

Kata Kunci : Psikologis, Pemain Futsal yang pernah cedera, Kejuaraan Futsal Kabupaten Tuban.

ABSTRACT

Exercise is one of vital activity for human beings. Sports will make individuals be healthy and avoid illness. Exercise can also give rise to trouble for human beings especially for an athlete. A disservice and common occurring in exercise was injured. The risk of injury becomes greater especially in sports by prioritising the physical contact with his opponent during a match, as in football sport or futsal where injuries can occur at any time. The injured usually requires a relatively recovery long time, so many problems that may be experienced by an athlete, both physically or psychologically. An athlete who injury often experience high level of anxiety. Based on the description

above, a author is interested to doing research on the psychological condition of futsal players who have experienced an injured in futsal championship futsal of Tuban.

The research used a quantitative approach, this method was also known as the artistic method, because the process is more art (less patterned). The method used to collect the data that was through questionnaires, observation, and documentation. The instrument used to collect data was aided by the researchers themselves with tools such as tape recorders, stationery, and camera. Technique of data analysis in this research was descriptive analysis coupled with a simple statistical analysis which describes the state of descriptive data the situation. The collected data was quantitative that was described by statistical calculation.

The results of study showed that 1) anxiety, a lack effect on the psychological condition of futsal players who have experienced an injury, although less psychological anxiety conditions affect the futsal players who had experienced injury 2) confident, quite effect on the psychological condition of the futsal players who have experienced an injury, even though these players had suffered injuries, but mostly the level of confident players in futsal Championship of Tuban who have experienced injuries still good except the player who had suffered a broken leg.

Keywords: Psychological, Futsal player ever injured, Tuban Futsal Championship.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting bagi manusia. Olahraga akan membuat individu menjadi sehat dan terhindar dari penyakit. Tetapi olahraga juga dapat menimbulkan masalah bagi manusia khususnya bagi atlet yang melakukan olahraga. Hal yang merugikan tersebut dan sudah umum terjadi dalam olahraga adalah cedera.

Cedera yang dialami oleh seorang atlet, seperti cedera pada otot, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh atau benturan dengan orang lain. Cedera tersebut biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin dialami oleh atlet olahraga, baik secara fisik maupun psikologis.

Atlet yang cedera sering mengalami kecemasan tingkat tinggi. Mereka khawatir apakah mereka akan pulih, apakah pelatih tetap memakainya, apakah dia akan kembali cedera. Mengingat ketidakmampuan untuk berlatih dan bersaing, serta status fisik mereka yang tidak baik, atlet kehilangan percaya dirinya setelah cedera. Menurunnya percaya diri dapat berdampak pada penurunan motivasi, penurunan prestasi, dan atau seringnya cedera yang berulang. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Kondisi Psikologis Pemain Futsal yang Pernah Mengalami Cedera dalam Kejuaraan Futsal se-Kabupaten Tuban.

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Psikologis

Menurut Ali (2011:2) psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia. Tingkah laku disini berarti sesuatu yang nampak seperti berjalan, berlari, melompat, bisa juga berarti sesuatu yang tidak nampak seperti perasaan dan berpikir.

B. Pengertian Kecemasan

Straub (dalam Gunarsa, 1989:142) mendefinisikan mengenai kecemasan yaitu “reaksi situasional terhadap berbagai rangsang *stress* (ketegangan)”.

C. Pengertian Percaya Diri

Menurut Lauster(2012:4)kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga

dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

D. Pengertian Futsal

Menurut Lhaksana(2012:7)permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

E. Pengertian Cedera Olahraga

Menurut Hardianto (2007 : 11) Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian “Kondisi Psikologis Pemain Futsal yang Pernah Mengalami Cedera dalam Kejuaraan Futsal se-Kabupaten Tuban” maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, karena peneliti ingin menggambarkan keadaan kecemasan dan percaya diri pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban.

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pemain futsal yang pernah mengalami cedera dan bersedia dijadikan responden penelitian yang terseleksi sesuai dengan fungsi yang dimiliki oleh para pemain futsal yang pernah mengalami cedera dan ikut dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban. Informasi yang berasal dari sumber data tersebut dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Teknik Pengambilan Data

1. Angket
2. Observasi
3. Dokumentasi.

D. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 April 2014 sampai tanggal 11 Mei 2014 yang berlangsung di lapangan gajah futsal Kabupaten Tuban.

E. Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif ditambah dengan analisa statistik sederhana dimana analisa data deskriptif itu menggambarkan keadaan. Data yang terkumpul merupakan data yang bersifat kuantitatif yaitu dijabarkan dengan penghitungan statistik. Untuk mencari keseluruhan nilai kondisi percaya diri dan kecemasan kepada pemain futsal yang mengalami cedera. Menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata skor yang dihasilkan dari pembagian nilai X dan jumlah responden

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = Jumlah individu

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada deskripsi hasil penelitian ini, penulis memaparkan gambaran keadaan psikologis yang dialami oleh responden disaat mengikuti turnamen kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban. Kondisi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi percaya diri dan kecemasan yang pernah mengalami cedera.

Selain itu juga didapatkan keterangan dari responden tentang cedera yang pernah dialaminya :

Tabel 4.1 Keterangan responden tentang cedera yang pernah dialami

NO	NAMA	CEDERA	TINGKATAN CEDERA	TAHUN CEDERA
1.	ASD	Patah Tangan	Cedera Tingkat 3	2012
2.	SA	Lutut Kiri	Cedera Tingkat 2	2013
3.	AM	Engkel Kiri	Cedera Tingkat 2	2014
4.	FAA	Lutut Kanan	Cedera Tingkat 2	2014
5.	TS	Engkel Kanan	Cedera Tingkat 2	2014
6.	SAH	Lutut Kanan	Cedera Tingkat 2	2013
7.	SPW	Patah kaki	Cedera Tingkat 3	2011

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pemain yang pernah mengalami cedera pada tingkatan cedera 2 (dua) sebanyak 5 (lima) pemain, sedangkan pemain yang mengalami cedera pada tingkatan cedera 3 (tiga) sebanyak 2 (dua) pemain.

Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan jawaban responden dari angket yang telah disebar dan dikelompokkan dengan memuat 5 item pernyataan dan dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Kategori dan Skala Nilai

KATEGORI	SKALA NILAI
Tidak Berpengaruh	≥ 1
Kurang Berpengaruh	≥ 2
Cukup Berpengaruh	≥ 3
Berpengaruh	≥ 4
Sangat Berpengaruh	≥ 5

(KONI, 1999:49)

Hasil dari tabel di atas dikelompokkan kemudian dirangkum dalam tabulasi data dan dapat dikategorikan menurut instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini. Dari lima (5) skala yang tercantum dalam angket dapat dikonversikan dengan 5 skala yang sudah ada, antara lain dimulai dari tidak berpengaruh yang ditunjukkan dengan skor ≥ 1 , kurang berpengaruh ≥ 2 , cukup berpengaruh ≥ 3 , berpengaruh ≥ 4 , sangat berpengaruh ≥ 5 . Berdasarkan perhitungan mean didapat :

1. Kecemasan menunjukkan hasil yang KURANG BERPENGARUH bagi kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban, karena dapat dilihat dan dikonversikan dengan nilai 2 yaitu kurang dari nilai 3 serta lebih dari nilai 1.
2. Sedangkan tingkat percaya diri menunjukkan hasil yang CUKUP BERPENGARUH bagi kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban, karena hal ini dapat dikonversikan dengan nilai 3 yaitu lebih besar dari nilai 2 dan kurang dari nilai 4.



Gambar 4.2 Skor Instrumen

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas menunjukkan bahwa kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera memiliki tingkat kecemasan yang tidak mempengaruhi performa pemain ketika bertanding dan tingkat percaya diri pemain futsal yang

pernah mengalami cedera cukup mempengaruhi performa ketika bertanding. Keadaan tersebut akan dibahas secara rinci sebagai berikut :

1. Kecemasan

Kondisi kecemasan menunjukkan hasil yang kurang berpengaruh terhadap kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera, walaupun kondisi kecemasan psikologisnya kurang berpengaruh terhadap pemain futsal yang pernah mengalami cedera, tetapi disaat bertanding pemain tersebut masih terlihat berhati-hati saat melakukan duel antar lawan atau disaat menggunakan bagian tubuh yang pernah mengalami cedera, karena sebagian pemain tersebut masih ada rasa trauma dan takut cedera yang pernah mereka alami kembali lagi, kecemasan yang dialami adalah termasuk kecemasan ringan dengan definisi menurut Townsend dalam Pratiwi (2012:54) "Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya".

Pemain yang pernah mengalami cedera patah tulang kaki masih terlihat sangat tinggi rasa keceemasannya, bisa dilihat saat pemain itu bermain wajahnya yang pucat, gugup dan sulit berkonsentrasi saat di tengah lapangan, kecemasan tersebut termasuk kecemasan tingkat sedang. Menurut Townsend dalam Pratiwi (2012:54) :

Keadaan yang terjadi pada tingkat sedang yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar.

Jadi pelatih kurang memberi kesempatan bermain kepada pemain yang cedera patah tulang kaki (cedera tingkat 3) karena mempunyai kecemasan tingkat sedang. Berbeda dengan pemain-pemain lainnya yang pernah mengalami cedera tingkat dua (2) seperti cedera lutut dan engkel, walaupun masih mengalami rasa trauma, tetapi kecemasan yang dialami oleh pemain tersebut tidak mempengaruhi performa saat bertanding.

2. Percaya Diri

Pemain yang pernah mengalami cedera tingkat tiga (3) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan mempunyai tingkat percaya diri yang rendah. Menurut Hakim (2002 : 8) :

Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah:

- a. mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- b. memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental.
- c. sulit menetralisasi ketegangan di dalam suatu situasi
- d. gugup dan kadang-kadang berbicara gagap.
- e. memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
- f. kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan dirinya.
- g. sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- h. mudah putus asa.
- i. cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- j. pernah mengalami trauma.
- k. sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah.

Walaupun para pemain (responden) pernah mengalami cedera, tetapi tingkat percaya diri para pemain dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban masih terlihat bagus. Pemain yang mengalami cedera tingkat dua (2) memiliki tingkat kecemasan ringan dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, pemain tersebut yakin akan kemampuan yang dimilikinya, merasa cedera yang dialaminya sudah pulih dan tidak akan mempengaruhi performa saat bermain. Dengan melakukan latihan tanding bersama tim lain akan mengembalikan kondisi fisik ketika sebelum mengalami cedera, seringkali mendapatkan motivasi dari pelatih dan teman akan meningkatkan rasa percaya diri pemain tersebut. Menurut Hakim (2002 : 6) :

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan

keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Dukungan dari pelatih, teman dan keluarga sangat membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri pemain yang pernah mengalami cedera. Seringnya pemain melakukan latihan tanding akan mengembalikan fisik dan mental bermain ke kondisi sebelum pemain mengalami cedera. Berbeda dengan pemain yang pernah mengalami cedera patah kaki, kondisi tersebut di karenakan pemain yang mengalami cedera patah kaki masih trauma dan takut cedera yang pernah dialaminya kambuh. Jika cedera tersebut kambuh akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk proses penyembuhannya.

Dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya rasa percaya diri pemain pasca cedera dipengaruhi oleh seringnya pemain bertanding dan dukungan dari lingkungan (keluarga, pelatih dan teman). Pemain pasca cedera yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka tingkat percaya dirinya rendah dan sebaliknya, jika pemain memiliki tingkat kecemasan rendah memiliki tingkat percaya diri yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil skor pada angket serta penghitungan rata-rata pada kecemasan dan percaya diri pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban maka penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Untuk kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban yang terdiri dari kecemasan dan percaya diri. Dan ternyata diketahui bahwa tingkat percaya diri cukup berpengaruh, sedangkan tingkat kecemasan kurang berpengaruh pada pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal se-Kabupaten Tuban.

- b. Peranan psikologi olahraga juga memiliki faktor yang berpengaruh untuk mendongkrak prestasi para atlet, yang meliputi peningkatan kemampuan atlet mempertahankan daya juang dan konsentrasi dalam situasi tegang, mengatur tingkat kegairahan yang dibutuhkan dalam tugas olahraganya, mengendalikan stress yang berlebihan menganalisis situasi permainan secara cermat, membedakan antara faktor-faktor yang perlu diperhitungkan dan yang diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah.

Saran

- a. Bagi pemain futsal yang pernah mengalami cedera
Diharapkan dalam upaya mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan yang penting, kondisi percaya diri harus dilatih lebih maksimal dan yakin bahwa cedera yang pernah dialami tidak akan kambuh lagi, agar tingkat kecemasan menurun dan tingkat percaya diri lebih tinggi supaya pada saat pertandingan kondisi psikologisnya dapat seimbang dengan kondisi fisik dengan tujuan dapat meraih prestasi yang diharapkan.
- b. Bagi pelatih tim futsal
Hendaknya jajaran pelatih dapat meningkatkan kualitas pemain terutama bagi pemain yang pernah mengalami cedera agar rasa trauma yang dialami pemain tersebut bisa hilang dan kembali ke performa terbaiknya dengan cara pelatih sering memberi motivasi kepada pemain tersebut, tujuannya agar pemain yang pernah mengalami cedera tersebut tingkat percaya dirinya lebih tinggi dari pada kecemasannya, sehingga diharapkan dapat seimbang dengan kondisi fisiknya dan dapat meraih prestasi setinggi-tingginya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang : UMM Press
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Gunarsa, S.D. 1986. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia

Gunarsa, S.D. 1996. *Psikologi Olah Raga : Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia

<http://aryadi56.blogspot.com/2012/12/pengaruh-cemas-dan-stres-pada-atlet.html> diunduh pada tanggal 10 Maret 2014 jam 20.20 WIB.

<http://ruangpsikologi.com/cidera-olahraga-dan-psikologi/#ixzz2sibvBqGw> diunduh pada tanggal 9 Maret 2014 jam 10.30 WIB.

<http://bambang-rustanto.blogspot.com/2013/08/konsep-kepercayaan-diri.html> diunduh pada tanggal 17 Februari 2013 jam 19.30 WIB.

<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/konsep-umum-mainmenu-31/psikologi-trauma-mainmenu-83> diunduh tanggal 28 maret 2014 jam 19:02 WIB.

KONI. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) : Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta : KONI Pusat.

Lhaksana, Justinus. 2012. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion (Penebar Swadaya Group)

Lonergan, B.A. 1999. *The Development of Trauma Therapist : A Qualitative Studi of the Therapist's Perspectives and Experiences*. Colorado : Counselling Psychology.

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Peter, Lauster. 2012. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara

- Pickett,G.Y. 1998. *Therapist in Distress : An Integrative Look at Burnout, Secondary Traumatic Stress and Vicarious Traumatization*. Dissertation. University of Missouri-St. Louis.
- Stamm, B.H. 1999. *Secondary Traumatic Stress. Self Care Issues for Clinicians, Researchers & Educators*. MD : Sidran Press.
- Sugiyono . 2008, “*Metodologi Penelitian Pendekatan Kualitatif dan R. A. D*”, Bandung : CV ALVABETA.
- Thursan, Hakim. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi UNESA*. Surabaya : Unipress.
- Townsend, M.C. 1996. *Psychiatric Mental Healyh Nursing.Third Edition*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Wibowo, Hardianto. 1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta : EGC.

