Berajah Journal
Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri
ISSN (p): **2797-1805** | ISSN (e): **2797-1082**

LIFE STRESS SEBAGAI PREDIKTOR PERFORMANCE SATISFACTION PADA ATLET LIGA MAHASISWA

LIFE STRESS AS PREDICTOR OF PERFORMANCE SATISFACTION ON LIGA MAHASISWA ATHLETES

Bima Devanda Manggala Putra[1], Afif Kurniawan[2]
Universitas Airlangga
Email: bima.devanda.manggala-2019@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Atlet mahasiswa menghadapi tuntutan yang relatif lebih berat dibanding rekan mahasiswa non-atlet, di antaranya latihan, pertandingan, hubungan dengan rekan satu tim, dan sebagainya sehingga berisiko lebih tinggi mengalami permasalahan baik fisik maupun mental. Liga Mahasiswa sebagai kompetisi olahraga antar perguruan tinggi paling bergengsi di Indonesia, masih belum memiliki kebijakan yang berupaya meminimalisasi munculnya permasalahan kesehatan mental yang dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap performa kompetitif atlet mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *life stress* sebagai prediktor *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa. Penelitian menggunakan metode survei *cross-sectional* dengan total 66 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan peran signifikan *life stress* sebagai prediktor *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa ($F(1, 64) = 8.68$, $p = 0.004$, $R^2 = 0.119$). Kemudian, analisis keseluruhan dimensi *life stress* diketahui mampu memprediksi *performance satisfaction* secara signifikan ($F(8, 57) = 2.59$, $p = 0.017$, $R^2 = 0.267$). Namun apabila ditinjau dari masing-masing dimensi *life stress*, terlihat bahwa tidak ada satu pun dimensi yang berperan signifikan dalam memprediksi *performance satisfaction*.

Kata Kunci: life stress, kepuasan performa, atlet mahasiswa, atlet Liga Mahasiswa

ABSTRACT

Student athletes face relatively tougher demands than their non-athlete counterparts, including training, matches, relationships with teammates, and so on, so they are at a higher risk of experiencing both physical and mental problems. Liga Mahasiswa, as the most prestigious inter-university sports competition in Indonesia, still does not have a policy that seeks to minimize the emergence of mental health problems which are feared to affect the competitive performance of student athletes. Therefore, this study aims to examine the role of life stress as a predictor of performance satisfaction in Liga Mahasiswa athletes. The study used a cross-sectional survey method with a total of 66 participants. The results showed significant role of life stress as a predictor of performance satisfaction in Liga Mahasiswa athletes ($F(1, 64) = 8.68$, $p = 0.004$, $R^2 = 0.119$). Then, analysis of life stress in all factors was found to be able to predict performance satisfaction significantly ($F(8, 57) = 2.59$, $p = 0.017$, $R^2 = 0.267$). However, when viewed from each factor of life stress, it appears that none of the factor has significant role in predicting performance satisfaction.

Keywords: *life stress, performance satisfaction, student-athletes, Liga Mahasiswa athletes*

PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas non-akademik yang populer di kalangan mahasiswa adalah kegiatan keolahragaan. Dengan ikut serta dalam kegiatan keolahragaan, mahasiswa dituntut mampu menjalani peran gandanya sebagai pelajar sekaligus atlet secara beriringan. Sebagian besar atlet mahasiswa memiliki waktu luang yang lebih sedikit dibanding rekan non-atlet sehingga diperlukan kemampuan manajemen waktu antara kelas, latihan, dan kompetisi (North Central College, 2021). Atlet mahasiswa menghadapi berbagai macam tuntutan yang relatif lebih berat dibanding rekan mahasiswa non-atlet. Tuntutan tersebut merupakan hal-hal terkait keolahragaan seperti latihan, pertandingan, hubungan interpersonal dengan

rekan satu tim, dan perjalanan jauh mengikuti rangkaian seri kompetisi (Davis dkk., 2019; Humphrey dkk., 2000; Hyatt & Kavazis, 2019; López de Subijana dkk., 2015). Hal tersebut mengakibatkan atlet mahasiswa memiliki risiko lebih tinggi mengalami permasalahan baik fisik maupun mental (Santos dkk., 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan National Collegiate Athletic Association (NCAA) pada tahun 2015, ditemukan bahwa 30% atlet mahasiswa partisipan mengalami masalah terkait kesehatan mental. Sebagian merasa kelelahan untuk mengerjakan tugas yang lain karena tuntutan fisik dan psikologis dari rutinitas olahraganya serta setidaknya 25% mengatakan lelah secara mental (Lindberg, 2021). Survei National College Health Assessment dari American College Health Association (ACHA) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 27.8% partisipan mengalami gangguan kecemasan dan 20.2% mengalami depresi, dimana berdampak negatif pada performa akademiknya (American College Health Association, 2019). Sekitar 67.5% (50.7% laki-laki dan 71.8% perempuan) mengalami kecemasan berlebih dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, dan 45.1% (37.1% laki-laki dan 47.6% perempuan) mengalami depresi hingga kesulitan menjalankan fungsi sehari-hari. Akan tetapi, hanya 24.3% (13% laki-laki dan 28.4% perempuan) yang telah terdiagnosa dan mendapat bantuan pihak profesional dalam kurun waktu 1 tahun terakhir. Berbagai macam gangguan tersebut tidak hanya berdampak signifikan pada kondisi *well-being*, tetapi juga performa kompetitif sebagai salah satu konsekuensinya (Santos dkk., 2020).

Dalam hal sarana berkompetisi, atlet mahasiswa di Indonesia diberi wadah dalam Liga Mahasiswa (LIMA). Liga Mahasiswa memiliki maksud dan tujuan untuk mampu menjadi tempat berkarya bagi para mahasiswa maupun mahasiswi di Indonesia di bidang olahraga (Perbasi, 2020). Sejak tahun 2012, Liga Mahasiswa (LIMA) telah terselenggara dan diikuti oleh berbagai perguruan tinggi di seluruh penjuru Indonesia. Namun, selama berlangsungnya kompetisi sejauh ini isu kesehatan mental bagi para atlet mahasiswa masih belum sepenuhnya diperhatikan. Belum ada kebijakan dari pihak berwenang sebagai regulator kompetisi yang secara serius berupaya meminimalisasi munculnya gejala-gejala stres, depresi, dan permasalahan kesehatan mental lainnya. Berbagai permasalahan kesehatan mental tersebut dikhawatirkan baik secara langsung maupun tidak akan berpengaruh terhadap performa kompetitif atlet mahasiswa.

Selain itu, sebagai kompetisi olahraga paling bergengsi antar perguruan tinggi di Indonesia, masih belum banyak penelitian yang mengkaji Liga Mahasiswa. Ditemukan sejumlah studi terkait aspek psikologis atlet Liga Mahasiswa membahas mengenai kondisi mental pasca mengalami cedera berat, kecemasan kompetitif dan sebelum bertanding, serta survei tingkatan stres (Afiq dkk., 2020; Amanda, 2014; Hamidya, 2016; Ilsya, 2016; Merine, 2016; Rahayu, 2020). Akan tetapi, di antara penelitian terdahulu tersebut masih belum terdapat yang secara khusus membahas peran stres terhadap performa atlet Liga Mahasiswa.

Sejumlah penelitian telah mengemukakan terdapat keterkaitan antara permasalahan kesehatan mental dengan performa kompetitif atlet. Tidak hanya performa objektif, melainkan juga persepsi subjektif atlet terhadap performanya. Dari sekian banyak hal terkait dengan permasalahan kesehatan mental yang dialami atlet, terdapat faktor-faktor yang telah

dipelajari lebih lanjut perannya terhadap kepuasan performa. Beberapa faktor tersebut di antaranya adalah emosi positif/negatif, strategi *coping* maladaptif, dan meningkatnya ancaman (*threat*) yang diasosiasikan dengan menurunnya kepuasan performa (Britton dkk., 2019). Hal ini didukung dengan temuan bahwa stres negatif (*distress*) berkorelasi negatif dengan kepuasan performa atlet usia muda (Moen dkk., 2016). Menurut studi Moen dkk. (2019), *perceived stress* memiliki korelasi negatif secara signifikan dengan kepuasan performa atlet kategori kelompok usia.

Akan tetapi, dalam penelitian yang lain menyatakan bahwa ternyata tidak semua permasalahan kesehatan mental memiliki peran signifikan terhadap kepuasan performa pada atlet. Nicholls dkk. (2010) menyatakan tidak adanya korelasi signifikan antara kecemasan kognitif dengan kepuasan performa pada atlet. Begitu pula dengan studi Britton dkk. (2019), menunjukkan reaktivitas seorang atlet terhadap stres tidak berkorelasi signifikan dengan kepuasan performa, dimana hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Moen dkk. (2016) yang menyatakan sebaliknya. Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan adanya kontradiksi temuan penelitian terdahulu serta masih minimnya informasi mengenai peran stres terhadap kepuasan performa pada atlet Liga Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut peran *life stress* sebagai prediktor *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa. Maka dari itu, dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan penulis adalah adanya peran signifikan *life stress* dan masing-masing delapan dimensinya sebagai prediktor *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Life Stress

Konsep stres menurut Selye (1976) merupakan mekanisme respon non-spesifik tubuh terhadap suatu tuntutan, baik berupa respon positif maupun negatif. Secara garis besar konsep stres dibedakan menjadi dua, *distress* dan *eustress*. *Distress* adalah bentuk stres negatif yang memunculkan rasa frustasi dan tanpa tujuan serta perilaku agresif terhadap lingkungan sekitar, sedangkan *eustress* adalah bentuk stres positif yang direspon baik seperti ketertarikan terhadap suatu hal (Selye, 1976). Ketika *eustress* dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya ketika seseorang mengalami *distress* akan mengakibatkan penurunan kinerja, kesehatan dan timbul gangguan relasional dengan orang lain (Lumban Gaol, 2016). Pada atlet mahasiswa, stres yang dialami berkaitan dengan kehidupan sosial, akademik, dan juga tanggung jawab sebagai atlet (Etzel, 2009). Sebagian besar atlet mahasiswa mengkhawatirkan tentang permasalahan terkait kehidupan, antara lain kesulitan akademik, *emotional adjustment*, hubungan interpersonal, dan karier di masa depan. Sejumlah permasalahan tersebut merupakan kategori stresor yang mengakibatkan atlet mahasiswa mengalami *life stress* sebagaimana istilah yang dipaparkan Lu dkk. (2012).

Lu dkk. (2012) mendeskripsikan terdapat delapan faktor utama yang berkontribusi dalam tingkatan *life stress* pada atlet mahasiswa meliputi stresor kehidupan sehari-hari, seperti kendala hubungan interpersonal dan capaian akademik dan stresor yang spesifik berkaitan dengan olahraga. Stresor kehidupan sehari-hari antara lain 1) hubungan dengan keluarga, 2)

hubungan interpersonal, 3) hubungan dengan pelatih, dan 4) hubungan romantis, sedangkan stresor olahraga antara lain 5) cedera, 6) tuntutan performa, 7) adaptasi dalam latihan, dan 8) capaian akademik.

Performance Satisfaction

Individual performance satisfaction atau kepuasan performa merupakan salah satu dimensi dari *athlete satisfaction* yang dikembangkan Riemer & Chelladurai (1998) meliputi *personal treatment*, latihan, kontribusi tim, dukungan akademik, dan sebagainya. Pengertian dari *individual performance satisfaction* adalah kepuasan atlet terhadap performanya dalam melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Komponen dari *individual performance satisfaction* meliputi *goal attainment* (pencapaian performa), *performance improvement* (perkembangan performa), dan *personal growth* (perkembangan personal). Kepuasan terhadap performa dapat dicapai dengan mempertimbangkan beberapa hal, yaitu performa saat sebelumnya, performa optimal/puncak, dan peningkatan kemampuan individu (Riemer & Chelladurai, 1998).

METODE

Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Melalui pendekatan ini fenomena-fenomena dapat dikaji secara objektif dengan pengukuran yang berfokus pada variabel dan reliabilitas, sedangkan metode survei merupakan bentuk pengambilan data dengan menggunakan kuesioner (Neuman, 2014). Kuesioner penelitian disebarkan secara daring dan partisipan penelitian mengisikan secara *self-report* atau mandiri. Adapun dalam penelitian ini, *life stress* merupakan variabel independen dan *performance satisfaction* sebagai variabel dependen.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan salah satu teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling* dengan pertimbangan kriteria tertentu agar subjek sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini, di antaranya 1) atlet Liga Mahasiswa aktif musim kompetisi 2021/2022 dan 2) atlet cabang olahraga bola basket/bulu tangkis/*e-sports*. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan bantuan *software G*Power*. Penentuan jumlah sampel menggunakan *a priori: computed required sample size*, ukuran efek (*Cohen* f^2) sebesar 0.3, nilai α sebesar 0.05, dan *power* (1- β) sebesar 0.80 dengan prediktor sejumlah 8. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil sampel yang dibutuhkan minimal sebesar N = 59 partisipan.

Terdapat dua instrumen pengukuran yang digunakan, *College Students-Athlete's Life Stress Scale* (CSALSS) untuk mengukur *life stress* pada atlet mahasiswa yang dikembangkan oleh Lu dkk. (2012), dimana terdiri dari 24 item dengan menggunakan 6 poin skala Likert (1 = "tidak pernah", 6 = "selalu"). Berikutnya, dimensi *Individual Performance Satisfaction* dalam *Athlete Satisfaction Questionnaire* (ASQ) untuk mengukur kepuasan performa pada atlet yang dikembangkan oleh Riemer & Chelladurai (1998) dengan total 3 item dengan 7 poin Skala Likert (1 = "sangat tidak puas", 7 = "sangat puas"). Dalam hal uji validitas, kedua alat ukur telah melalui uji CVI dengan besaran nilai 0.97 pada skala CSALSS dan 1.00 pada skala *Individual Performance Satisfaction* sehingga tergolong memiliki validitas yang baik. Terkait uji reliabilitas dengan *Cronbach's alpha* menunjukkan hasil jika alat

Berajah Journal
Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri
ISSN (p): **2797-1805** | ISSN (e): **2797-1082**

ukur CSALSS (24 item, α = 0.910) dan *Individual Performance Satisfaction* (3 item, α = 0.907) memiliki reliabilitas yang baik.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's rho* dan regresi linear sederhana. Uji korelasi *Spearman's rho* untuk melihat besaran dan arah korelasi antar variabel dan juga karena melalui uji asumsi normalitas diketahui bahwa distribusi data tidak tergolong normal. Regresi linear sederhana digunakan untuk menentukan seberapa besar variabel independen dapat memprediksi varians dari variabel dependen. Analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan *software jamovi* 2.2.5 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Hasil analisis deskriptif menunjukkan partisipan penelitian sejumlah 66 orang yang berasal dari 25 perguruan tinggi di seluruh Indonesia (M_{usia} = 20.4, SD_{usia} = 1.28, *Min.* = 18, *Max.* = 23) terdiri atas 43 (65.2%) atlet Liga Mahasiswa laki-laki dan 23 (34.8%) atlet Liga Mahasiswa perempuan, 35 (53%) atlet bola basket, 22 (33.3%) atlet bulu tangkis, 9 (13.6%) atlet *e-sports*. Berdasarkan hasil analisis uji deskriptif kedua variabel penelitian, dapat diketahui bahwa pada variabel *performance satisfaction* memiliki besaran nilai (*M* = 13.1, *SD* = 5.18, *Min.* = 3, *Max.* = 21, *W* = 0.958, *p* = 0.026), sedangkan pada variabel *life stress* memiliki besaran nilai (*M* = 57.6, *SD* = 20.4, *Min.* = 24, *Max.* = 111, *W* = 0.967, *p* = 0.079).

Tabel 1. Analisis Korelasi

Correlation Matrix

		Performance Satisfaction	Life Stress
Life Stress	Spearman's rho	-0.347 **	—
	p-value	0.004	—

Berikutnya, dilakukan uji korelasi *Spearman's rho* yang menunjukkan bahwa variabel prediktor *life stress* berhubungan negatif dengan variabel dependen *performance satisfaction* secara signifikan dengan ukuran efek sedang (*r* = -0.347, *p* = 0.004). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkatan *life stress* yang tinggi cenderung disertai dengan tingkat *performance satisfaction* yang rendah dan begitu pula sebaliknya.

Tabel 2. *Model Fit* Uji Regresi Linear

Model Fit Measures

			Overall Model Test			
Model	R	R^2	F	df1	df2	p
1	0.346	0.119	8.68	1	64	0.004

Dalam pengujian hipotesis dengan uji regresi linear sederhana, diketahui model regresi *life stress* yang secara signifikan menjelaskan 11.9% varians dari *performance satisfaction* ($F(1, 64) = 8.68$, $p = 0.004$, $R^2 = 0.119$). Model regresi juga menunjukkan *life stress* yang lebih tinggi secara signifikan berperan memprediksi *performance satisfaction* yang lebih rendah (*b* = -0.09, 95% CI [-0.15, -0.03], *β* = -0.35, *p* = 0.004) sehingga diperoleh persamaan garis regresi $Y = 18.185 - 0.09*X_1$.

Tabel 3. *Model Fit Uji* Regresi Linear Dimensi *Life Stress*

Model Fit Measures

			Overall Model Test			
Model	R	R^2	F	df1	df2	p
1	0.346	0.119	8.68	1	64	0.004

Penulis juga melakukan analisis uji regresi linear pada delapan dimensi dari variabel *life stress* terhadap variabel

performance satisfaction. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat peran signifikan dari masing-masing dimensi *life stress* sebagai prediktor *performance satisfaction*. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi dimensi-dimensi *life stress* secara signifikan menjelaskan 26.7% varians dari *performance satisfaction* ($F(8, 57) = 2.59$, $p = 0.017$, $R^2 = 0.267$).

Namun apabila ditinjau dari masing-masing dimensi *life stress*, terlihat bahwa tidak ada satu pun dimensi yang berperan signifikan dalam memprediksi *performance satisfaction*. Koefisien regresi masing-masing dimensi *life stress* terhadap *performance satisfaction*, yaitu hubungan dengan pelatih ($b = 0.141$, 95% CI [-0.19, 0.47], $\beta = 0.115$, $p = 0.4$), adaptasi dalam latihan ($b = -0.388$, 95% CI [-0.87, 0.09], $\beta = -0.26$, $p = 0.11$), hubungan interpersonal ($b = -0.399$, 95% CI [-1.13, 0.33], $\beta = 0.25$, $p = 0.3$), hubungan romantis ($b = 0.179$, 95% CI [-0.38, 0.74], $\beta = 0.134$, $p = 0.52$), hubungan dengan keluarga ($b = -0.306$, 95% CI [-0.73, 0.12], $\beta = -0.23$, $p = 0.15$), capaian akademik ($b = 0.354$, 95% CI [-0.08, 0.8], $\beta = 0.223$, $p = 0.11$), cedera ($b = -0.052$, 95% CI [-0.35, 0.24], $\beta = -0.045$, $p = 0.73$), dan tuntutan performa ($b = -0.159$, 95% CI [-0.56, 0.25], $\beta = -0.122$, $p = 0.44$).

Life Stress sebagai Prediktor *Performance Satisfaction*

Adanya peran signifikan *life stress* sebagai prediktor *performance satisfaction* sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Salah satunya merupakan studi (Moen dkk., 2016), dimana stres negatif (*distress*) berkorelasi negatif dengan kepuasan performa (*performance satisfaction*) atlet usia muda. Temuan tersebut mendukung penelitian Moen dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *perceived stress* memiliki korelasi signifikan dengan performa subjektif pada atlet kategori kelompok usia. Kedua hasil penelitian di atas menunjukkan kecenderungan tingginya tingkatan stres mengakibatkan menurunnya kepuasan performa, khususnya pada atlet usia remaja sampai dengan dewasa awal.

Dimensi *Life Stress* sebagai Prediktor *Performance Satisfaction*

Dalam penelitian ini, delapan dimensi dari *life stress* tidak menunjukkan adanya peran signifikan dalam memprediksi *performance satisfaction*. Terjadinya hal ini karena terdapat faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian yang juga mampu menjadi prediktor variabel dependen, kepuasan performa. Seperti halnya pada penelitian Nicholls dkk. (2012) yang menyatakan bahwa adanya faktor strategi *coping* dalam menghadapi stres menentukan sejauh mana kepuasan seorang atlet terhadap performa individunya. Apabila atlet memiliki strategi *task-oriented coping*, maka cenderung diikuti dengan kepuasan performa yang baik. Selain itu, menurut penelitian Moen dkk. (2019) terdapat faktor afek positif/negatif, kecemasan, dan hubungan dengan pelatih yang berperan secara signifikan dalam memprediksi kepuasan performa pada atlet usia muda. Pada penelitian tersebut, ditemukan bahwa faktor afek positif/negatif, kecemasan, dan hubungan dengan pelatih mampu menjelaskan 27% varians dari kepuasan performa. Penelitian Davis dkk. (2019) juga menemukan adanya kecenderungan apabila hubungan kerja sama dengan pelatih berjalan efektif, maka diikuti dengan meningkatnya kepuasan performa. Rhind dkk. (2012) memaparkan bahwa hubungan kerja sama dengan pelatih berperan krusial dalam perkembangan performa seorang atlet. Hubungan dengan pelatih yang tidak efektif berpotensi mengakibatkan terjadinya penurunan performa diikuti dengan

tidak tercapainya kepuasan performa individu.

Selain itu, adanya hasil tersebut mungkin terjadi karena partisipan pada penelitian ini tidak seluruhnya memiliki orientasi atau tujuan yang sama dalam mengikuti kompetisi Liga Mahasiswa. Motivasi partisipan penelitian dalam mengikuti kompetisi tidak sepenuhnya untuk meraih prestasi, tetapi juga ada yang hanya pada tahapan rekreasi. Atlet Liga Mahasiswa tidak menghadapi tuntutan dan tekanan seperti halnya pada atlet kompetisi lainnya seperti Porda, Porprov, dan PON dengan tahapan seleksi yang relatif lebih ketat. Oleh karena itu, dorongan meraih prestasi cenderung lebih tinggi pada atlet kompetisi tersebut sehingga adanya perbedaan pemaknaan terhadap stres. Hal ini dapat dijelaskan melalui penelitian Almagro dkk. (2020) yang memaparkan jika motivasi intrinsik yang tinggi pada atlet usia muda diikuti dengan kepuasan performa yang tinggi pula.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, ditemukan adanya peran signifikan *life stress* dalam memprediksi *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa. Apabila ditinjau dari arah prediksi antar dua variabel, terdapat kecenderungan tingginya tingkatan *life stress* mampu memprediksi menurunnya *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa atau dengan kata lain kedua variabel memiliki arah prediksi yang negatif secara signifikan. Analisis hasil penelitian juga menunjukkan adanya peran signifikan delapan dimensi *life stress* dalam memprediksi *performance satisfaction* pada atlet Liga Mahasiswa. Akan tetapi jika dilihat dari masing-masing dimensi *life stress*, tidak ada satu pun yang memperlihatkan adanya peran signifikan dalam memprediksi *performance satisfaction*.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu adanya perbedaan orientasi atlet mahasiswa partisipan penelitian dalam berkompetisi di Liga Mahasiswa, dimana sebagian atlet mahasiswa berorientasi meraih prestasi dan sebagian yang lainnya hanya sekadar rekreasi. Hal ini menimbulkan terjadinya perbedaan mengenai pemaknaan dalam mengikuti kompetisi Liga Mahasiswa sehingga respon partisipan menjadi kurang representatif dalam menggambarkan atlet mahasiswa. Penelitian yang dilakukan penulis menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hasil penelitian tidak sepenuhnya dapat menjelaskan kemampuan variabel independen (*life stress*) sebagai prediktor variabel dependen (*performance satisfaction*), maka diperlukan studi longitudinal dengan jangka waktu yang lebih panjang.

Saran bagi penulis untuk penelitian berikutnya dengan bahasan yang serupa, yaitu agar dilakukan di berbagai macam konteks di luar kompetisi Liga Mahasiswa. Terdapat sejumlah kompetisi antar atlet di tahapan perkembangan yang sama lainnya di Indonesia seperti Porprov, Porda, dan PON. Dengan begitu, partisipan penelitian dapat lebih spesifik pada atlet mahasiswa yang berorientasi prestasi sehingga hasil yang diperoleh mampu merepresentasikan atlet mahasiswa dengan baik. Kemudian, penelitian mengenai *performance satisfaction* pada atlet mahasiswa dapat dikaitkan dengan variabel lain yang berhubungan seperti strategi *coping*, modal psikologis, *self-awareness* dan sebagainya. Apabila terus dikembangkan, maka akan bermanfaat bagi berkembangnya riset di lingkup psikologi olahraga khususnya pada atlet mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Afiq, Muhammad, Soegiyanto, Soegiyanto, & Setyawati, Heny. (2020). TINGKAT STRES PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAK BOLA UNNES SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Journal of Sport Science and Fitness*, *6*(1), 35–40. https://doi.org/10.15294/JSSF.V6I1.40219

Almagro, Bartolomé J., Sáenz-López, Pedro, Fierro-Suero, Sebastián, & Conde, Cristina. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 1–14. https://doi.org/10.3390/IJERPH17249441

Amanda, Kevin Wahyudi. (2014). *PROFIL ASPEK PSIKOLOGIS ATLET BOLA BASKET YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA: Studi Deskriptif pada Atlet Bola Basket Putra Liga Mahasiswa Regional Jawa Barat Tahun 2013/2014*. Retrieved from http://repository.upi.edu

American College Health Association. (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2019. *Cornell Internation Affairs Review*, *12*(2).

Britton, Darren M., Kavanagh, Emma J., & Polman, Remco C. J. (2019a). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAY), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01151

Britton, Darren M., Kavanagh, Emma J., & Polman, Remco C. J. (2019b). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAY), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01151

Davis, Louise, Jowett, Sophia, & Tafvelin, Susanne. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *10*(SEP). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156

Davis, Paul, Halvarsson, Anton, Lundström, Wictor, & Lundqvist, Carolina. (2019). Alpine Ski Coaches' and Athletes' Perceptions of Factors Influencing Adaptation to Stress in the Classroom and on the Slopes. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1641. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01641/BIBTEX

Etzel, E. F. (2009). *Counseling College Student-Athletes: Issues and Interventions* (2nd ed.). Retrieved from https://iucat.iu.edu/ius/13591244

Hamidya, Dea Tsamara. (2016). *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Basket Mahasiswa*. Retrieved from http://lib.unair.ac.id

Humphrey, J. H., Yow, D. A., & Bowden, W. W. (2000). Stress in College Athletics: Causes, Consequences, Coping. *A Comparative Study of Player and Non-Player Students in Relation to Mental Health*.

Hyatt, Hayden W., & Kavazis, Andreas N.

(2019). Body Composition and Perceived Stress through a Calendar Year in NCAA I Female Volleyball Players. *International Journal of Exercise Science*, *12*(5), 433–443.

Ilsya, Marisa Noviyanti Fajra. (2016). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SEBELUM BERTANDING DENGAN PERFORMA ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BOLABASKET*. Retrieved from http://repository.upi.edu

Lindberg, Eric. (2021). Let's Talk About the Quiet Crisis in College Sports: Mental Health. Retrieved from University of Southern California website: https://news.usc.edu/trojan-family/college-athlete-mental-health-usc-sports-psychologists/

López de Subijana, Cristina, Barriopedro, Maribel, & Conde, Elena. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, *21*, 57–64. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2015.04.012

Lu, Frank Jing Horng, Hsu, Ya Wen, Chan, Yuan Shuo, Cheen, Jang Rong, & Kao, Kuei Tsu. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *16*(4), 254–267. https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693371

Lumban Gaol, Nasib Tua. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1–11. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Merine, Donna Shylvia. (2016). *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Basket Mahasiswa*. Retrieved from http://lib.unair.ac.id

Moen, Frode, Hrozanova, Maria, Stiles, Tore C., & Stenseng, Frode. (2019). Burnout and perceived performance among junior athletes—associations with affective and cognitive components of stress. *Sports*, *7*(7). https://doi.org/10.3390/sports7070171

Moen, Frode, Myhre, Kenneth, & Stiles, Tore. (2016). An Exploration about how Passion, Perceived Performance, Stress and Worries Uniquely Influence Athlete Burnout. *Journal of Physical Education and Sports Management*, *3*(1), 88–107. https://doi.org/10.15640/jpesm.v3n1a7

Neuman, W. Lawrence. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Pearson Education Limited* (Seventh Ed). https://doi.org/10.2307/3211488

Nicholls, Adam R., Polman, Remco C. J., & Levy, Andrew R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(3), 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003

Nicholls, Adam R., Polman, Remco, & Levy, Andrew R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, *10*(2), 97–102. https://doi.org/10.1080/17461390903271592

North Central College. (2021). What is a Student Athlete? Retrieved from northcentralcollege.edu/news/2021/09/17/what-student-athlete

Perbasi. (2020). Liga Mahasiswa (LIMA).

Retrieved from https://perbasi.or.id/liga-mahasiswa-lima/

Rahayu, Resty Dona. (2020). *Survei Kondisi Fisik dan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Tim Futsal Putra dan Putri Liga Mahasiswa Universitas Negeri Malang 2018*.

Rhind, Daniel J. A., Jowett, S., & Yang, S. X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, *35*(4), 433.

Riemer, Harold A., & Chelladurai, Packianathan. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*(2), 127–156. https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127

Santos, Marcel Lopes Dos, Uftring, Melissa, Stahl, Cody A., Lockie, Robert G., Alvar, Brent, Mann, J. Bryan, & Dawes, J. Jay. (2020). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, *2*, 42. https://doi.org/10.3389/FSPOR.2020.00042

Selye, Hans. (1976). Stress without Distress BT - Psychopathology of Human Adaptation. *Serban G. (Eds). Psychopathology of Human Adaptation*, 137–146. Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9