

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SKRIPSI**

Oleh

Alfath Ukasyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061382126083

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Oleh

Alfath Ukasyah

Nomer Induk Mahasiswa 06061382126083

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator program studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes
NIP. 196208121987021002**

Universitas Sriwijaya

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Oleh

Alfath Ukasyah

Nomer Induk Mahasiswa 06061382126083

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator program studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes
NIP. 196208121987021002**



**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Oleh

Alfath Ukasyah

Nomer Induk Mahasiswa 06061382126083

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

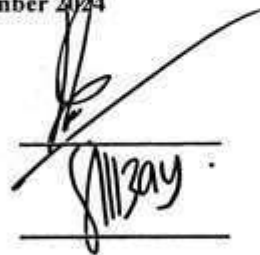
Hari : Selasa

Tanggal : 24 Desember 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Palembang, 30 Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator program studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfath Ukasyah

Nim : 06061382126083

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Olahraga


Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “ Profil Fleksibilitas Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan ” seluruh isi dalam skripsi ini adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah diajukan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 30 Desember 2024

Yang membuat pernyataan ini,




Alfath Ukasyah

NIM. 06061382126083

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Profil Fleksibilitas Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan ” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih Kepada Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes., selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan arahan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Bapak Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen penguji mengucapkan terima kasih atas saran dan masukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas bantuannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua orang yang membaca dan juga untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, 30 Desember
2024

Penulis,



Alfath Ukasyah

NIM. 06061382126083

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum wr.wb

Atas rahmat dan karunia – Nya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih kepada orang – orang spesial yang sudah mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsinya. Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Allah Swt yang telah memberikan segala kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis yang sangat di sayangi Bapak Jumhari dan Ibu Distiwarny, terima kasih sudah menjadi orang tua terbaik bagi penulis, terima kasih sudah mau berkorban apapun dalam memberikan pendidikan yang terbaik untuk penulis, terima kasih selalu memberikan motivasi bagi penulis agar tetap semangat menyelesaikan skripsi ini, serta terima kasih sudah menjadi alasan bagi penulis untuk bisa menjadi sukses.
3. Kakak dan Ayuk penulis, terima kasih selalu menuruti kemauan penulis yang mana dapat menjadikan penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah menjadi kakak terbaik yang selalu memberikan support system dalam segala hal.
4. Keluarga, terima kasih selalu menuruti kemauan penulis yang mana dapat menjadikan penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah menjadi kakak terbaik yang selalu memberikan support system dalam segala hal.
5. Kepada teman – teman Penjaskes 21 Palembang terima kasih sudah memberikan suport dengan jalan – jalan sehingga membuat penulis menjadi lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsinya, terima kasih sudah menganggap saya seperti anak sendiri.

“MOTTO”

“ Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya ”

-Q.S Al-baqarah: 286-

“ Orang lain tidak akan memahami perjuangan dan kesulitan kita, mereka hanya melihat sisi positif dari pengalaman mereka. Sekalipun tidak ada yang bertepuk tangan, kita akan tetap bisa menjalani apapun yang kita lakukan saat ini”.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
“MOTTO”.....	viii
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR TABEL	12
BAB I.....	3
PENDAHULUAN	3
1.1. Latar Belakang	3
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Batasan Masalah.....	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.5.1. Secara Teoritis	6
1.5.2. Secara Praktis.....	6
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Hakikat Fleksibilitas Psikologis	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Unsur Fleksibilitas Psikologis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Faktor Konsep Fleksibilitas Psikologis	Error! Bookmark not defined.
2.2. Pengertian Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Profil Mahasiswa Penjas FKIP Unsri	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4. Populasi, Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.6. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1. Teknik Pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2. Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.8.1. Analisis Statistik Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
3.8.2. Uji Independent Sample T-Test	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 4. 1 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis Seluruh Mahasiswa **Error!**
Bookmark not defined.

GAMBAR 4. 2 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa Perempuan **Error!**
Bookmark not defined.

GAMBAR 4. 3 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa Laki-Laki..... **Error!**
Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

TABEL 4. 1 Instrumen Penelitian Fleksibelitas Psikologis..... **Error! Bookmark not defined.**

TABEL 4. 2 Persentase Profil Fleksibilitas Psikologis Seluruh Mahasiswa **Error! Bookmark not defined.**

TABEL 4. 3 Persentase Profil Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa Perempuan..... **Error! Bookmark not defined.**

TABEL 4. 4 Persentase Profil Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa Laki-Laki **Error! Bookmark not defined.**

TABEL 4. 5 Hasil Uji Independent Samples T- Test.....**Error! Bookmark not defined.**

PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Oleh:

Nama: Alfath Ukasyah

NIM: 06061382126083

Pembimbing: Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRAK

Fleksibilitas psikologis merupakan salah satu kemampuan penting yang membantu individu mengatasi stres dan tekanan, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yaitu gambaran kondisi fleksibilitas psikologis mahasiswa yang ditandai dengan kemampuan mahasiswa untuk berubah atau bertahan pada kondisi perilaku yang menguntungkan nilai-nilai pribadi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional survei design* yang mengumpulkan data dalam satu waktu kepada sampel dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya dengan sampel yang berjumlah 65 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 23 mahasiswa dengan persentase sebesar 37,4% memiliki tingkat fleksibilitas psikologis sedang, di urutan kedua terdapat 15 mahasiswa pada tingkat fleksibilitas psikologis rendah dengan persentase sebesar 27,4%, di urutan ketiga sebanyak 12 mahasiswa berada pada tingkat fleksibilitas psikologis tinggi dengan persentase sebesar 22,6%, diikuti oleh 10 mahasiswa pada tingkat fleksibilitas psikologis sangat tinggi dengan persentase sebesar 8,1%, dan di urutan terakhir terdapat 5 mahasiswa pada tingkat fleksibilitas psikologis sangat rendah dengan persentase sebesar 4,4%. Maka, dapat diketahui Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya cenderung berada pada kategori sedang.

Kata-Kata Kunci : Fleksibilitas Psikologis, Mahasiswa

ABSTRACT

Psychological flexibility is an important ability that helps individuals deal with stress and pressure, and improves mental well-being. This research aims to describe the psychological flexibility profile of students in the Physical Education and Health Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sriwijaya University. This research uses a descriptive design with a quantitative approach, namely describing the condition of students' psychological flexibility which is characterized by the students' ability to change or persist in behavioral conditions that benefit personal values. The data collection technique used in this research is a cross-sectional survey design which collects data at one time to the sample using questionnaires and documentation. The population in this study were students of the Physical Education and Health Study Program, FKIP, Sriwijaya University with a sample of 65 students. The results of this research show that there are 23 students with a percentage of 37.4% who have a medium level of psychological flexibility, in second place there are 15 students with a low level of psychological flexibility with a percentage of 27.4%, in third place there are 12 students who have a level of flexibility. high psychological flexibility with a percentage of 22.6%, followed by 10 students with a very high level of psychological flexibility with a percentage of 8.1%, and in last place there are 5 students with a very low level of psychological flexibility with a percentage of 4.4%. So, it can be seen that Physical Education and Health Students at the Teaching and Education Faculty of Sriwijaya University tend to be in the medium category.

Keywords: Psychological Flexibility, Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Fleksibilitas psikologis merupakan salah satu kemampuan penting yang membantu individu mengatasi stres dan tekanan, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa, terutama dalam program studi yang menuntut keseimbangan antara beban akademik dan kegiatan praktis, seperti pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

Pendidikan jasmani menjadi suatu alat atau metode untuk dapat mewujudkan tujuan kesejahteraan. Tidak hanya kemampuan kognitif saja yang berpengaruh, namun juga gerakan tubuh (Iyakrus, 2022). Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil bagian secara langsung dalam berbagai kegiatan belajar untuk dapat meningkatkan kemampuan gerakannya melalui permainan dan aktivitas fisik yang dilakukan (Iyakrus, 2023)

Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan (PJK) merupakan salah satu program studi yang menuntut keterampilan multidimensional, baik dalam aspek teori maupun praktik. Mahasiswa dalam program ini tidak hanya mempelajari konsep-konsep akademik terkait kesehatan dan olahraga tetapi juga terlibat dalam berbagai kegiatan praktikum yang memerlukan stamina fisik dan mental. Kondisi ini dapat menambah kompleksitas dalam mengelola stres dan tekanan, yang tentunya mempengaruhi fleksibilitas psikologis mereka.

Fleksibilitas psikologis tidak hanya berhubungan dengan kemampuan untuk beradaptasi secara kognitif, tetapi juga mencakup bagaimana individu mengatasi perasaan dan pikiran yang tidak menyenangkan. Dalam konteks mahasiswa PJOK, fleksibilitas ini menjadi sangat penting karena mereka sering harus menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti ujian, tugas praktikum, dan kegiatan organisasi. Selain itu, Hussain et al. (20, dalam Wedyaswari et al., 2019) menyatakan bahwa stres tidak hanya memengaruhi performa akademik tetapi juga dapat memengaruhi

kondisi mahasiswa dalam aspek yang lebih luas seperti penyesuaian diri. Kemampuan untuk mengelola perasaan dan tetap fokus pada tujuan merupakan keterampilan yang sangat berharga dalam konteks ini.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental dan kualitas hidup. Seperti kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKSW yang terganggu dalam proses penyesuaian di perguruan tinggi biasanya muncul dalam bentuk kecemasan, ketegangan, atau distress psikologis (psychological distress) selama masa perkuliahan sedangkan, gangguan kesehatan fisik dalam masa penyesuaian ini biasanya muncul dalam bentuk seperti gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, sakit kepala, sakit punggung, dan kelelahan. Schneider (1964, dalam Budiyanto, 2018) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri berarti individu tersebut belum dapat meredakan. Penelitian spesifik tentang fleksibilitas psikologis pada mahasiswa program studi PJK masih jarang ditemukan. Hal ini menunjukkan adanya celah dalam literatur yang perlu diisi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana fleksibilitas psikologis mempengaruhi mahasiswa dalam program studi ini.

Program studi Pendidikan jasmani dan kesehatan menuntut mahasiswa untuk tidak hanya memiliki pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang membutuhkan tingkat ketahanan mental dan fleksibilitas yang tinggi. Fleksibilitas psikologis menjadi sangat penting karena dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan, stres, dan tantangan yang mahasiswa temui selama studi mahasiswa.

Seperti penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Alrefi di SMA Daarut Tauhid mengenai fleksibilitas psikologis lebih banyak difokuskan pada populasi umum atau dalam konteks yang berbeda seperti di lingkungan sekolah atau dalam situasi klinis. Penelitian yang khusus menilai fleksibilitas psikologis pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana profil fleksibilitas psikologis mahasiswa dalam program studi ini dapat mempengaruhi prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai profil fleksibilitas psikologis mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi ini tidak hanya akan memberikan wawasan tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam program studi ini, tetapi juga dapat memberikan dasar untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang fleksibilitas psikologis, diharapkan dapat ditingkatkan strategi pengelolaan stres dan perbaikan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka baik dalam konteks akademik maupun personal.

Berdasarkan observasi saya pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya, pada mahasiswa membutuhkan penyusuaian diri agar dapat menjadi lebih baik dan mandiri dalam berkembang. Pada masa ini mahasiswa mengalami gejala batin, pencarian jati diri, penolakan perasaan, mengabaikan lingkungan sekitar, merasakan kesulitan yang baru, tuntutan yang berulang kali terjadi, bertindak sesuka hati, berada dalam posisi yang serba salah, dan keinginan untuk selalu dimengerti baik dari segi pribadi, belajar, social, dan karirnya. Sejalan dengan pendapat karlina (2020) siswa remaja mengalami perubahan psikologis yang menunjukkan berbagai gejala emosi, menarik diri dari keluarga, dan memiliki kecenderungan untuk menentang aturan yang membatasi kebebasan individu.

Oleh karna itu hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji atau di teliti tentang Profil Fleksibelitas Psikologi Pada Mahasiwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan perlu diadakan penelitian objektif. Objek penelitian adalah semua mahasiwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas untuk mengarah pada pembahasan peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, bagaimana Profil Fleksibilitas Psikologis Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menilai profil fleksibilitas psikologis pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dengan melakukan penilaian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat fleksibilitas psikologis mahasiswa di program studi ini.

1.4. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar dapat memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada “profil fleksibilitas psikologis pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan”.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga yang berkompeten dengan aktivitas fisik dan lembaga yang mengkaji disiplin ilmu psikologi.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, meningkatkan proses belajar mengajar dan pelatihan yang sesuai dengan penelitian.

1.5.2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih banyak

tentang fleksibilitas psikologis terutama mengenai mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

- b. Bagi mahasiswa, dapat digunakan sebagai acuan dalam pembuatan tugas akhir skripsi. Serta, memberikan pemahaman mengenai fleksibilitas psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Beshai, S., Prentice, J. L., & Huang, V. (2017). Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts. *Mindfulness*, 9(3), 939–948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- Beyebach, M. (2019). Integrative Brief Solution-Focused Family Therapy: A Provisional Roadmap. *Journal of Systemic Therapies*, 28(3), 18–35. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2009.28.3.18>
- Bi, D., & Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.008>.
- Binzaqr, H.A. (2017). *A multiple regression analysis of locus of control and psychological flexibility regarding the total mental well-being of Muslims*. Theses & Dissertations. 18. <https://commons.stmarytx.edu/dissertations/18>
- Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan MAhasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–80
- Hayes, S.C. (2014). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hashemzadeh, M., Rahimi, A., Zare-Farashbandi, F., Alavi-Naeini, A., & Daei, A. (2019). Transtheoretical model of health behavioral change: A systematic review. *Iranian*

- Irawan, D. (2017). Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar bagi mahasiswa di perguruan tinggi. *MIKROTIK: Jurnal Manajemen Informatika*, 1(1).
- Irawan, R., Nurharsono, T., & Raharjo, A. (2017). Pengembangan produk permainan mikro tenis sebagai alternatif keterbatasan ketersediaan fasilitas lapangan tenis. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 205-212.
- Irwan, I., Luthfi, Z. F., & Waldi, A. (2019). Efektifitas penggunaan kahoot! untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 95-104
- Iyakrus. (2020). Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12). 2019-2023. <https://repository.unsri.ac.id/45227/1/Physical%20Fitness%20Level%20Vs%20Comulative%20Achievement%20Index.pdf>
- Iyakrus. (2022). Development of a Model ForPreparing an Exercise Program to Improve the Physical Condition of Table Tennis Club Athletes in the City of Lubuklinggau Through the Application. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2). 371-380. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/22108/10328>
- Iyakrus. (2022). Development of Preparation of Exercise Programs to Improve Physical Fitness Through Applications to Banyuasin III Men's Volleyball Club Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2). 349-362. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.22107>
- Iyakrus. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1). 94-104. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/5300/pdf>
- Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 83–90.

https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_94_17

- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60–72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Suherman, W.S. (2018). Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi
- Sadikin, Ali. Afreni Hamidah., (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*.
- Saifuddin, M. Fuad. (2017). E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Varia Pendidikan*, Vol. 29, No. 2 : 102-109.
- Satyawan, I. M., Wahjoedi, W., & Swadesi, I. K. I. (2021). The Effectiveness of Online Learning Through Undiksha E-Learning During the Covid-19
- Satyawan, Made. The Effectiveness of Online Learning Through Undiksha ELearning During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Education Technology*, 5(2), 191–199. <https://doi.org/10.23887/jet.v5i2.32364>
- Setyorini, I. (2020). Pandemi COVID-19 dan Online Learning: Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13?. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(1), 95- 102.
- Sriawan. (2016). Efektivitas penggunaan perpustakaan oleh mahasiswa PGSD angkatan 2011 di Kampus Wates. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1)

- Suherman, W.S. (2018). *Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sumantri, A. (2020). *Booklet Pembelajaran Daring*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197–219.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v3i2.172>
- Twiselton, K., Stanton, S.C.E., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 2020(27),880-906.
<https://doi.org/10.1111/pere.12344>

