

## Research Article

# Time Management of FPOK UPI Students in Balancing Academic and Non-Academic Activities with the Implementation of Fardhu Prayers: A Phenomenological Study

**Aulia Cahya Nur**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: [auliachy@gmail.com](mailto:auliachy@gmail.com)

**Tya Fauzyyah Suciyanti**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: [tyafauzyyah01@upi.edu](mailto:tyafauzyyah01@upi.edu)

**Nabila Alwini Saleh**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: [alwininabila@e-mail.com](mailto:alwininabila@e-mail.com)

**Fakhira Nishfillailya Ramadhany**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: [fakhiraramdhany344@gmail.com](mailto:fakhiraramdhany344@gmail.com)

**Muhamad Parhan**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: [parhan.muhamad@upi.edu](mailto:parhan.muhamad@upi.edu)

Copyright © 2026 by Authors, Published by Quality, Journal of Education, Arabic and Islamic Studies.

Received : March 23, 2026

Revised : April 30, 2026

Accepted : May 17, 2026

Available online : May 31, 2026

**How to Cite:** Aulia Cahya Nur, Tya Fauzyyah Suciyanti, Nabila Alwini Saleh, Fakhira Nishfillailya Ramadhany, & Muhamad Parhan. (2026). Time Management of FPOK UPI Students in Balancing Academic and Non-Academic Activities with the Implementation of Fardhu Prayers: A Phenomenological Study: Studi Fenomenologi. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 4(2), 221–228.  
<https://doi.org/10.58355/qwt.v4i2.132>

## Abstract

This study aims to describe the experiences of students at the Faculty of Sports and Health Education (FPOK) of the Indonesia University of Education in managing their time amid busy academic activities, sports practicums, non-academic

activities, and the performance of fardhu prayers. The study used a phenomenological approach with in-depth interviews with three students, one FPOK lecturer, and one MKDU lecturer. Analysis was conducted through data reduction and interpretation of the meaning of experiences. The results showed that students faced challenges such as physical fatigue, overlapping practice schedules, academic pressure, and prayer times that often conflicted with afternoon training sessions. Nevertheless, students still showed strong commitment to performing prayers. The FPOK lecturer emphasized the need for a written policy regarding the adjustment of practice schedules with prayer times, while the MKDU lecturer emphasized the importance of a transition space so that students could recover physically before performing prayers. This study confirms that the balance between physical, academic, and spiritual activities is an important component in sports education.

**Keywords:** Time Management, FPOK Students, Fardhu Prayer, Physical Activity, Phenomenological Study.

### **Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu: Studi Fenomenologi**

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia dalam mengelola waktu di tengah padatnya aktivitas akademik, praktikum olahraga, kegiatan non-akademik, serta pelaksanaan sholat fardhu. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi dengan wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa, satu dosen FPOK, dan satu dosen MKDU. Analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, dan interpretasi makna pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tantangan kelelahan fisik, tumpang tindih jadwal praktik, tekanan akademik, dan waktu ibadah yang sering bersinggungan dengan latihan sore. Meskipun demikian, mahasiswa tetap menunjukkan komitmen kuat terhadap pelaksanaan sholat. Dosen FPOK menekankan perlunya kebijakan tertulis mengenai penyesuaian jadwal praktikum dengan waktu ibadah, sementara dosen MKDU menekankan pentingnya ruang transisi agar mahasiswa dapat memulihkan fisik sebelum melaksanakan ibadah. Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan antara aktivitas fisik, akademik, dan spiritual merupakan komponen penting dalam pendidikan olahraga.

**Keywords:** Manajemen Waktu, Mahasiswa FPOK, Sholat Fardhu, Aktivitas Fisik, Studi Fenomenologi.

#### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa fakultas olahraga memiliki karakteristik beban akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Aktivitas fisik intensif, praktikum berjangka panjang, serta tuntutan akademik seringkali memengaruhi

manajemen waktu dan kebiasaan ibadah. Kondisi serupa juga ditemukan pada mahasiswa pendidikan olahraga di universitas lain, yang mengalami peningkatan aktivitas fisik harian karena banyaknya mata kuliah praktikum, sehingga berdampak pada tingkat kelelahan dan kebugaran tubuh (Sinulingga, 2022) penelitian lain memaparkan bahwa Padatnya jadwal ini sering kali mengakibatkan kelelahan fisik yang signifikan dan menimbulkan tantangan besar dalam pengelolaan waktu, terutama dalam menunaikan kewajiban spiritual, yaitu sholat fardhu, juga sering kali menimbulkan kelelahan fisik yang signifikan serta gangguan pola tidur, terutama bagi atlet yang melakukan latihan di malam hari (Anwar dkk., t.t.).

Strategi pengelolaan waktu digunakan oleh mahasiswa, termasuk dalam mengatasi prokrastinasi (Aditama, 2020). Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan, meskipun tahu bahwa penundaan tersebut dapat membawa dampak negatif. Dalam konteks Islam, sholat fardhu merupakan kewajiban utama yang memiliki kedudukan sangat penting, termasuk bagi mahasiswa. Sholat itu adalah tiang agama. Barang siapa menegakkannya maka ia menegakkan agama. (Al-Baihaqi). Disebutkan juga dalam Al-qur'an surat Al-Ankabut "Sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar." (RI, 2019). Sholat adalah jeda singkat dari dunia, namun energi terbesar untuk menghadapi dunia. Namun, padatnya jadwal kuliah dan praktikum yang berlangsung hingga sore atau malam hari berpotensi mengganggu konsistensi pelaksanaan ibadah tersebut. FPOK UPI sebagai institusi pendidikan olahraga menghadirkan dinamika spesifik pada mahasiswa karena intensitas praktikum, penggunaan lapangan yang terbatas, dan aktivitas non-akademik seperti organisasi dan latihan prestasi. Adaptasi mahasiswa baru FPOK terhadap intensitas praktikum adalah tantangan awal (Sari, Pratiwi, 2023).

Ketaatan spiritual menjadi fondasi dan dasar keberkahan dari dua hal lainnya (Karim, 2023). Penelitian ini berusaha memahami bagaimana mahasiswa FPOK UPI mengelola waktu dan bagaimana mereka menyeimbangkan aktivitas fisik dengan kewajiban spiritual, serta bagaimana peran dosen dalam membantu proses tersebut. Pendekatan fenomenologi digunakan agar pengalaman nyata mahasiswa dan dosen dapat muncul secara natural, sehingga memberikan gambaran mendalam tentang fenomena keseharian dalam konteks pendidikan olahraga. Studi fenomenologi ini menguatkan pentingnya memahami pengalaman mahasiswa atlet dalam menghadapi tekanan akademik dan pelatihan (Arifin, 2018). Jika mahasiswa tidak bisa mengatur kesibukan antara akademik dan non-akademik, maka akan terjadi gejala *burnout* akibat tekanan akademik dan fisik yang terus-menerus (Wirawan, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi fenomenologi. Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk menyusun data penelitian ini (Sugiyono, 2017). Penelitian fenomenologi berfokus pada penggambaran pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena tertentu dengan tujuan menemukan esensi dari pengalaman tersebut. Dengan kata lain, fenomenologi menekankan pada bagaimana seseorang menafsirkan dan memaknai

pengalamannya di dunia nyata (Creswell, 2014).

Fenomenologi dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena (Husaini, 2016). Subjek penelitian terdiri dari lima narasumber; tiga diantaranya mahasiswa FPOK UPI yang aktif dalam kegiatan non-akademik (Narasumber-1, Narasumber-2, Narasumber-3), dan dua diantaranya merupakan dosen; dosen fakultas, dan luar fakultas/MKDU Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang bersifat intensif dan terbuka, dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan narasumber menjabarkan pandangan, perasaan, dan makna pengalaman mereka secara bebas (Delve, 2024).

Menggunakan panduan wawancara terstruktur yang berfokus pada pengalaman harian, puncak kelelahan, dan strategi implementasi sholat fardhu. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tema-tema kunci yang muncul dari pengalaman narasumber. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali makna pengalaman mahasiswa terkait manajemen waktu dan pelaksanaan sholat fardhu. Keabsahan Data; Validitas diperkuat melalui triangulasi sumber (mahasiswa × dosen × dokumen), triangulasi metode

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Pola Aktivitas Harian dan Kelelahan Fisik**

Mahasiswa FPOK memiliki intensitas kegiatan yang tinggi. Jadwal kuliah yang padat juga sering menjadi faktor yang mempersulit pelaksanaan ibadah sholat tepat waktu (Nurdin, 2015). Seperti narasumber pertama dan kedua memaparkan bahwa mereka bisa saja mulai berkegiatan dari mulai subuh hingga maghrib, atau bahkan malam hari

“Saya bangun pukul 04.30... kuliah sampai siang, lalu latihan di Pajajaran sampai jam 17.50 atau 18.00.” “Latihan setiap hari pulang kuliah... pulang ke rumah sekitar jam 8 malam. Kalau kuliah pagi, berangkat subuh.” (Makarim, Ramadhany, 2025)

Narasumber ketiga menjelaskan bahwa praktikum dan kegiatan organisasi membuatnya sering kehilangan fokus belajar karena kelelahan. Berdasarkan artikel terdahulu, memang kelelahan fisik yang ekstrem dapat memengaruhi dan menurunkan kualitas tidur pada atlet mahasiswa (Febriani, 2019)

“Kalau seharian kuliah dan praktikum, pulanginya itu benar-benar capek. Fokus pun sering hilang.” (Alfarizki, 2025)

Latihan beban intensif seringkali mempengaruhi respon fisiologis atlet mahasiswa (Komarudin, 2019). Selain itu, kegiatan non-akademik (latihan) diakui sebagai penyerap energi fisik terbesar (Sinulingga, 2022) Dosen FPOK menjelaskan akar masalahnya:

“Praktikum olahraga itu intensitasnya moderate–vigorous, durasinya 90–120 menit. Kelelahan pasti terjadi kalau mereka punya dua praktikum dalam satu hari.” (Fahri, Wawancara Langsung 2025)

Beban ganda pelatihan dan studi sering menempatkan atlet-mahasiswa dalam situasi tekanan psikologis yang tinggi. Tuntutan untuk mencapai performa optimal di lapangan sekaligus menjaga capaian akademik menciptakan kondisi di mana mereka harus terus-menerus menyeimbangkan waktu, energi, dan fokus. (Saputra dkk., 2025). Selain itu, hubungan antara manajemen waktu yang buruk dengan peningkatan stres akademik (Pramono, 2018)

## **2. Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Kegiatan Akademik dan Non-Akademik**

Pengaruh spiritualitas terhadap pengelolaan stress mahasiswa sangat berdampak signifikan (Suparman, 2016). Narasumber pertama menjelaskan bahwa beban akademik sering menambah tekanan, Narasumber kedua mengemukakan cara mengelola kelelahan, Narasumber ketiga menyampaikan bahwa kegiatan organisasi sering menggeser waktu istirahatnya.

“Tugas observasi, penelitian, paper menumpuk... tapi saya tetap harus latihan.” “Kalau sudah capek banget ya cuma tidur.” “Ingin tidur cepat tapi ada rapat. Jadinya istirahat kepotong terus.” (Alfarizki, Makarim, Ramadhany, Wawancara Langsung 2025)

Beban kurikulum FPOK menuntut adaptasi dan dukungan sosial yang kuat bagi mahasiswa (Hartono, 2022). Dosen MKDU sebagai pengajar teori menyadari kondisi ini dan memberi ruang pemulihan, pendapat ini sejalan dengan pendapat dari Dosen FPOK yang menekankan bahwa begitu pentingnya waktu transisi usai praktikum.

“Saya sering beri jeda 15–20 menit supaya mahasiswa bisa recovery dan sholat dulu.”, “Setelah latihan keras, mereka butuh waktu cooling down, minum, bersih-bersih. Ini harus dipahami oleh pengajar.” (Parhan, Fahri, Wawancara Langsung 2025)

Fungsi sholat antara lain yaitu; memberikan ketenangan dan kesejahteraan psikologis (Hakim, 2017). Selalu ada keterkaitan antara praktik sholat dengan ketahanan mental atlet (Septiani, 2019)

## **3. Pelaksanaan Sholat Fardhu di Tengah Padatnya Aktivitas**

Meski menghadapi tantangan, mahasiswa tetap memiliki komitmen terhadap sholat. Mahasiswa Atletik menyampaikan:

“Sesibuk apa pun saya, sholat tetap prioritas, kalau capek, kadang tunda sebentar. Tapi justru kalau capek saya lebih butuh ke masjid.”, “Maghrib sering kena latihan. Biasanya sholatnya pas pulang ke rumah.”, “Kadang rebahan dulu niat sebentar, tapi malah hampir ketiduran.” (Alfarizki, Makarim, Ramadhany, Wawancara Langsung 2025)

Narasumber kedua menyebut waktu Maghrib sebagai waktu yang paling sering terganggu yaitu maghrib. Sedangkan, narasumber ketiga merasakan dilema antara istirahat dan ibadah. Konsep keseimbangan dimaknai sebagai keadilan dalam membagi waktu (Barus, 2021)

Dosen FPOK memberikan perspektif, lalu ditegaskan oleh dosen FPOK

“Sholat itu tidak berat. Yang berat itu malas setelah badan dipaksa kerja keras.”, “Godaan paling besar muncul saat badan lelah. Tapi itu ujian komitmen mereka.” (Parhan, Fahri, Wawancara Langsung 2025)

Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: “Shalat adalah tiang agama, siapa yang menegakkannya maka ia menegakkan agama, dan siapa yang meninggalkannya maka ia meruntuhkan agama” (HR. Baihaqi)

#### **4. Peran Institusi dalam Mendukung Keseimbangan Aktivitas dan Ibadah**

Dosen FPOK menekankan perlunya aturan tertulis:

“Fakultas harus buat aturan tertulis agar praktikum tidak bentrok dengan waktu ibadah.” “Ada dosen yang fleksibel, ada yang tidak. Kalau ada aturan, semuanya punya pola yang sama.” (Fahri, Wawancara Langsung 2025)

Ia menilai bahwa kebijakan diperlukan agar semua dosen selaras. Dosen MKDU juga menekankan peran sistem:

“Mahasiswa tidak bisa dibiarkan mengatur semuanya sendiri. Sistem harus mendukung.” (Parhan, Wawancara Langsung 2025)

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa FPOK UPI menghadapi tantangan khas berupa kelelahan fisik yang memengaruhi manajemen waktu. Temuan ini selaras dengan teori fatigue yang menyatakan bahwa aktivitas intensitas sedang-tinggi menurunkan kapasitas kognitif dan motivasi. Kelelahan ini berdampak pada kebiasaan ibadah, terutama dalam hal menunda pelaksanaan sholat. Meski demikian, mahasiswa menunjukkan komitmen kuat terhadap sholat, mendukung teori religiusitas tentang dimensi praktik keagamaan yang tetap dijaga meskipun menghadapi hambatan. Perspektif dosen FPOK juga menekankan pentingnya keseimbangan antara fisik-mental-spiritual, sejalan dengan konsep *holistic education*.

Keberadaan kebijakan fakultas menjadi penting karena aktivitas fisik mahasiswa tidak dapat diubah secara drastis. Konflik waktu antara praktikum intensif dan kewajiban ibadah adalah dilema utama mahasiswa FPOK (Riyadi, 2020). Sistem pendukung seperti penyesuaian jadwal, pemberian waktu transisi, dan fleksibilitas akademik menjadi faktor kunci keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan ibadah secara konsisten. Triangulasi Sumber; Mahasiswa memberikan gambaran pengalaman langsung mengenai kelelahan dan tantangan sholat, Dosen FPOK memberikan konteks kurikulum dan beban fisik, Dosen MKDU menyoroti aspek psikologis dan spiritual. Ketiganya menunjuk bahwa kelelahan adalah tantangan utama. Triangulasi Metode; Wawancara, Observasi kegiatan mahasiswa. Semua metode menunjukkan bahwa jadwal sore sangat sering bersinggungan dengan waktu Maghrib.

#### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FPOK UPI menghadapi

tantangan kompleks dalam mengatur waktu karena beban akademik, intensitas praktikum fisik, dan aktivitas non-akademik. Kelelahan menjadi faktor utama yang memengaruhi konsistensi pelaksanaan sholat. Meskipun demikian, mahasiswa memiliki komitmen kuat dalam menjalankan ibadah, walaupun terkadang terjadi penundaan. Dosen FPOK dan MKDU menegaskan bahwa institusi memiliki peran penting dalam menciptakan sistem yang mendukung integrasi aktivitas akademik, fisik, dan spiritual. Regulasi tertulis mengenai penyesuaian jadwal praktikum dengan waktu ibadah sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang holistik. Penulis juga menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh Narasumber atas kesediaan berbagi pengalaman; Dosen FPOK dan Non-FPOK atas pandangan berharga; dan Dosen Pembimbing Mata Kuliah atas bimbingan konstruktif dalam penyelesaian artikel ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditama, R. (2020). Manajemen Waktu Mahasiswa: Strategi Mengatasi Prokrastinasi di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 45-58.
- Adyah Aziyatzun Nisa, A. H. (2024). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENJAGA KETAATAN BERIBADAH DI TENGAH TRANSISI MAHASISWA BARU. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Al-Baihaqi, A. H.-K. (n.d.). *Dār al-Kutub al-'Ilmiyah*. (Kitab Induk Hadis, Vol. 3).
- Alfarizki, A. D. (2025, November 18). Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu. (Tya, Interviewer)
- Anwar, M. e. (n.d.). PENGARUH TINGKAT KELELAHAN AKIBAT AKTIVITAS FISIK MALAM DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA OLAHRAGAWAN FUTSAL MAHASISWA UIN ALAUDDIN MAKASSAR TAHUN 2016.
- Arifin, S. (2018). Studi Fenomenologi Pengalaman Mahasiswa Atlet dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Pelatihan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 12-25.
- Barus, S. S. (2021). Keseimbangan Hidup Mahasiswa (Life Balance) dalam Perspektif Islam. *Jurnal Studi Islam*, 12(1), 1-14.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Delve, H. L. (2024c, Feb 5). In-Depth Interviews for Qualitative Analysis.
- Fahri, A. S. (2025, November 24). Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu. (A. N. Tya, Interviewer)
- Febriani, A. &. (2019). Hubungan Kelelahan Fisik dengan Penurunan Kualitas Tidur pada Atlet Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 112-125.
- Hakim, A. (2017). Konsep Ibadah dalam Islam dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 13(2), 150-165.
- Hartono, B. (2022). Peran Dukungan Sosial dalam Adaptasi Mahasiswa FPOK Terhadap Beban Kurikulum. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 4(1), 89-102.
- Husaini, F. (2016). Fenomenologi dalam Penelitian Kualitatif: Tinjauan Konseptual.

- Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(2), 70-85.
- Karim, M. A. (2023). Prioritas Spiritual dalam Menghadapi Tuntutan Duniawi: Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim. *Jurnal Pendidikan Islam dan Sains*, 9(1), 30-45.
- Komarudin, J. (2019). Beban Latihan dan Respon Fisiologis Atlet Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Olahraga*, 6(1), 1-10.
- Lestari, P. A. (2021). Studi Kasus: Pengalaman Kelelahan Kronis pada Mahasiswa Atlet Bola Voli. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 22(3), 201-215.
- Makarim, N. (2025, Oktober 10). Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu. (Aulia, Interviewer)
- Nurdin, A. F. (2015). Implementasi Sholat Fardhu Tepat Waktu di Tengah Kesibukan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 50-65.
- Parhan, M. (2025, November 24). Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu. (T. N. Aulia, Interviewer)
- Pramono, T. (2018). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 24(4), 450-462.
- Ramadhany, F. N. (2025, Oktober 10). Pengelolaan Waktu Mahasiswa FPOK UPI dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Non-Akademik dengan Pelaksanaan Sholat Fardhu. (Tya, Interviewer)
- RI, K. A. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kementerian Agama RI (Penerbit Buku).
- Rinaldi Sinulingga, & s. (2022). INDEKS KELELAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA SETELAH MENGIKUTI PERKULIAHAN SAMPAI PERTENGAHAN SEMESTER. *JSSF*, 8(2).
- Riyadi, B. (2020). Dilema Mahasiswa FPOK: Keseimbangan antara Praktikum dan Kewajiban Ibadah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 10(3), 220-235.
- Sari, E. P. (2023). Strategi Adaptasi Mahasiswa Baru FPOK Terhadap Intensitas Praktikum. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 100-115.
- Septiani, I. (2019). Keterkaitan Antara Praktik Sholat dengan Ketahanan Mental Atlet. *Jurnal Psikologi Agama*, 10(1), 15-30.
- Setyawan, D. (2017). Analisis Beban Kerja Mahasiswa FPOK dalam Menyelesaikan Tugas dan Praktikum. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 35-48.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta (Penerbit Buku).
- Suparman, R. (2016). Pengaruh Spiritualitas terhadap Pengelolaan Stress Mahasiswa. *Jurnal Studi Agama*, 11(3), 250-265.
- Suryadi, E. &. (2022). Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Tuntutan Energi Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 40-55.
- Wirawan, D. (2021). Burnout dan Strategi Koping pada Mahasiswa Atlet. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(4), 300-315.