

Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang

Reva Fajar Satriatama¹, Kurniati Rahayuni²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

reva.fajar.2006316@students.um.ac.id, k.rahayuni003@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V3.1.43

Abstracts: Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan atlet dan mahasiswa. Mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet memiliki beban yang lebih berat daripada mahasiswa yang tidak menjadi atlet. Mahasiswa yang merangkap sebagai atlet lebih rentan mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai tuntutan dalam kegiatan akademik maupun non-akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan metode survei dan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS) dengan total 10 item pertanyaan. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang. Adapun atlet yang dijadikan sampel dalam penelitian sebanyak 141 atlet Universitas Negeri Malang yang tersebar dari 15 cabang olahraga. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56 mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang mengalami stres ringan, sebanyak 49 atlet mengalami stres sedang, dan 17 atlet mengalami stres berat. Sedangkan 19 atlet sisanya tidak mengalami stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang mengalami stres, baik stres ringan, sedang, maupun berat. Kondisi ini menunjukkan beban yang dimiliki atlet dan faktor-faktor penyebab lainnya berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih khususnya dalam upaya perbaikan kesehatan mental bagi mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang.

Keywords: Kesehatan Mental, Mahasiswa Atlet, *Perceived Stress Scale*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet merupakan masalah penting yang sering diabaikan. Kesehatan mental merupakan keadaan di mana individu merasakan kesejahteraan, yang terlihat dari kemampuannya untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan dalam berbagai situasi, serta mampu bekerja dengan produktif (Amalia, 2020a). Mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus, sebagai pelajar dan atlet, seringkali menghadapi berbagai tantangan kompleks, seperti tekanan akademik, tuntutan pelatihan yang berat, serta usaha untuk menyeimbangkan kedua aspek kehidupan mereka. Peran ganda ini dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan mental, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Namun, banyak mahasiswa atlet yang berprestasi di lapangan, tetapi tidak menunjukkan pencapaian serupa dalam bidang akademik mereka (E. P. Putri, 2014a).

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam pertandingan, karena membantu atlet untuk lebih fokus pada situasi yang mereka hadapi. Semakin besar kesadaran atlet terhadap kondisi tersebut, semakin tinggi pula keseimbangan mental yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal (Utami, 2024a). Kondisi mental setiap individu

berbeda. Hal ini menekankan pentingnya pembahasan mengenai kesehatan mental, yang bertujuan untuk memberdayakan atlet dan komunitas dalam menjaga serta mengoptimalkan kesehatan mental mereka dalam menjalani peran ganda sebagai atlet dan mahasiswa (Ayuningtyas dkk., 2018a).

Menurut WHO, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental, dan diperkirakan satu dari empat orang akan mengalaminya setidaknya sekali dalam hidup. India mencatatkan jumlah kasus depresi tertinggi dengan 56,7 juta kasus (4,5% populasi), sementara Maladewa memiliki angka terendah dengan 12.739 kasus (3,7% populasi). Di Indonesia, terdapat 9,2 juta kasus (3,7% populasi) (World Health Organization, 2017). Dalam dunia olahraga, faktor psikologis mempengaruhi lebih dari 50% kesuksesan atlet. Penelitian terhadap 500 pemain sepak bola profesional di Eropa menunjukkan bahwa 25-43% di antaranya mengalami kecemasan dan depresi, 11-18% mengalami stres, serta 47-74% menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat (Wibowo & Agustina, 2023a).

Aspek mental sangat penting dalam pengembangan atlet, karena dapat memengaruhi performa mereka jika tidak ditangani dengan baik. Mayoritas atlet mahasiswa merasa cemas mengenai berbagai masalah dalam kehidupan, seperti kesulitan akademik, penyesuaian emosional, hubungan interpersonal, dan karier di masa depan (Putra & Kurniawan, 2023). Oleh karena itu, atlet perlu memiliki ketahanan mental untuk mengatasi masalah psikologis yang mereka alami. Selain itu, peran dan dukungan orang terdekat juga berpengaruh terhadap kesehatan mental atlet (Nugroho dkk., 2022). Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, Universitas Negeri Malang merupakan salah satu perguruan tinggi dengan jumlah atlet yang cukup banyak. Mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang juga sering mengikuti pertandingan mulai dari tingkat daerah hingga tingkat internasional. Selain itu kegiatan akademik perkuliahan mereka juga dinilai cukup padat, sehingga menimbulkan dampak tersendiri bagi Kesehatan mental atlet Universitas Negeri Malang.

Perceived stress scale (PSS) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres seseorang. PSS dirancang untuk mengukur sejauh mana seseorang menilai situasi dalam hidupnya sebagai stres dalam satu bulan terakhir (Cohen dkk., 1983). Skor yang diperoleh dari respons ini menggambarkan tahap tekanan yang dialami secara keseluruhan, dengan menggabungkan elemen-elemen positif dan negatif untuk menilai persepsi terhadap tekanan secara umum. Pendekatan ini merupakan salah satu alat utama dalam penilaian tekanan (Jalil dkk., 2024). Screening stres pada atlet menjadi hal yang penting dilakukan. Dengan menggunakan instrument PSS maka atlet dapat melakukan penilaian mandiri terhadap tingkat stres yang dialami.

Terdapat beberapa penelitian di Indonesia mengenai kesehatan mental atlet, salah satunya penelitian oleh (Ginting dkk., 2024) yang membahas mengenai kesehatan mental atlet usia dini pada Sekolah Sepak Bola Adolina Fc Kecamatan Perbaungan. Penelitian serupa oleh (Luthfi dkk., 2024) yang membahas mengenai kesehatan mental mahasiswa atlet Universitas Pendidikan Indonesia pasca cedera, dengan menggunakan teknik korelasional. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (N. I. Putri & Raharjo, 2023) membahas mengenai dampak pandemi Covid-19 terhadap tingkat stress atlet dan pelajar. Penelitian oleh (Muthia dkk., 2023) meneliti mengenai perbedaan kesehatan mental antara siswa atlet dan siswa non-atlet di salah satu sekolah negeri di Kota Bandung. Penelitian

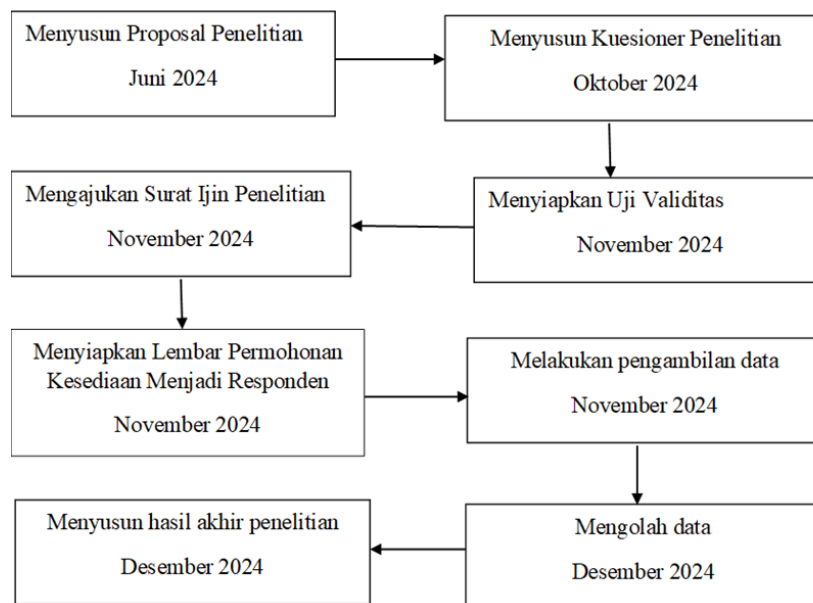
selanjutnya oleh (Miadinar & Supriyanto, 2021) membahas mengenai tingkat kesehatan mental di tim atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 menggunakan kuesioner *Depression Axiety Stress Scale* (Dass-21). Namun masih belum ada penelitian mengenai survei kesehatan mental mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet khususnya di Universitas Negeri Malang dengan menggunakan instrumen *perceived stress scale*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penelitian ini disusun untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang dengan menggunakan acuan *Perceived Stress Scale*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, dengan menggunakan metode survei, yang dimana pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dapat merekam tanggapan dari responden yang merupakan bagian dari sampel penelitian (Danuri & Maisaroh, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yang dimana pengambilan data dilakukan pada satu waktu (Abduh dkk., 2023).

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*. Responden yang memenuhi kriteria akan diberikan link yang berisi kuesioner dalam bentuk *google form*, yang didalamnya sudah berisi penjelasan, tujuan dan petunjuk pengisian kuesioner serta pertanyaan *Perceived Stress Scale*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yakni merupakan mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang yang pernah mengikuti pertandingan minimal Porprov dan bersedia menjadi responden. Adapun alur penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian

Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel. Kemudian dikategorikan menjadi empat kategori yaitu:

Tabel 1. Kategori Stres
Sumber: (Septyari dkk., 2022)

Kategori	Interval
Tidak Stres	< Mean - 1 STD
Stres Ringan	(Mean - 1 STD) Sampai Mean
Stres Sedang	Mean Sampai (Mean + 1 STD)
Stres Berat	> Mean + 1 STD

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang yang berjumlah 218 orang. Populasi merupakan seluruh elemen yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan suatu penelitian. Populasi mencakup semua anggota dari kelompok manusia, hewan, peristiwa, atau objek yang berada dalam suatu tempat dan menjadi fokus utama untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian (Amin dkk., 2023). Selanjutnya dilakukan perhitungan besar sampel menggunakan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Perkiraan besar sampel

N : Perkiraan besar populasi

e : Jumlah signifikan (0,05)

Gambar 2. Rumus Perhitungan Besar Sampel

Melalui perhitungan tersebut didapatkan hasil besar sampel sebesar 141 orang. Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang digunakan sebagai sumber data untuk mewakili keseluruhan populasi (Suriani dkk., 2023). Penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling, yang merupakan metode pengambilan data non-acak dengan menggunakan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan dapat menghasilkan tanggapan yang relevan terhadap masalah yang diteliti (Lenaini, 2021).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* oleh (Cohen dkk., 1983). Kuesioner penelitian ini sudah divalidasi oleh ahli yakni, 1. Drs. Supriatna, M.Pd; dan 2. Dwi Susi Miftakhul Jannah, S.Psi.

Instrumen *Perceived Stress Scale* diaplikasikan dalam bentuk skala likert dengan jumlah 10 pertanyaan dan memiliki 5 opsi pilihan jawaban yakni Sangat Sering, Cukup Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Pertanyaan dalam kuesioner ini terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 2. Instrumen Penilaian

Pertanyaan Favorabel		Pertanyaan Unfavorabel	
Opsi Jawaban	Skor	Opsi Jawaban	Skor
Sangat Sering	5	Sangat Sering	1
Cukup Sering	4	Cukup Sering	2
Kadang-kadang	3	Kadang-kadang	3
Jarang	2	Jarang	4
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang telah terkumpul. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik sampel yang diteliti. Distribusi jumlah responden berdasarkan cabang olahraga terdapat pada gambar 3. dibawah ini.

Cabang Olahraga	Jumlah (Responden)	Presentase
Atletik	3	2%
Badminton	7	5%
Basket	11	8%
Bola Tangan	3	2%
Futsal	23	16%
Hokky	2	1%
Karate	3	2%
Muaythai	3	2%
Paralayang	2	1%
Pencak Silat	32	23%
Pentaque	5	4%
Renang	7	5%
Sepak Bola	15	11%
Volly	23	16%
Wushu	2	1%
	141	100%

Gambar 3. Jumlah Sampel Berdasarkan Cabang Olahraga

Berdasarkan gambar 3. diatas dapat diketahui bahwa total responden yaitu sebanyak 141 orang yang tersebar dari 15 cabang olahraga. Pencak silat merupakan cabang olahraga dengan jumlah terbanyak yaitu sebesar 23% atau sebanyak 32 responden. Sedangkan cabang olahraga dengan jumlah paling sedikit yaitu Hokky, Paralayang, dan Wushu yang berjumlah masing-masing 2 responden atau sebesar 1% pada masing-masing cabang olahraganya.

Tabel 3. Tingkat Stres Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang

Kategori	Interval	Jumlah (Responden)	%
Tidak Stres	> 35.726	19	13%
Stres Ringan	32.787 - 35.726	56	40%
Stres Sedang	29.848 - 32.787	49	35%

Stres Berat	< 29.848	17	12%
	JUMLAH	141	100%

Tabel 3. menunjukkan hasil data yang diperoleh berdasarkan kategori tingkat stres mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang. Sebanyak 17 atlet atau 12% atlet Universitas Negeri Malang mengalami stress berat dalam sebulan terakhir. Sedangkan untuk kategori stres sedang dialami oleh 49 atlet Universitas Negeri Malang dengan persentase 35%. Sebanyak 56 atlet atau 40% atlet Universitas Negeri Malang mengalami stres ringan dalam sebulan terakhir. Dan untuk 19 atlet sisanya atau sebesar 13% tidak mengalami stres.

Tingkat stres responden paling banyak berada di kategori stres ringan dengan total 56 responden. Stres adalah reaksi yang tidak spesifik dari seseorang terhadap suatu rangsangan. Reaksi ini bersifat individual, sehingga respons yang muncul dapat bervariasi antar individu. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola pikir, pengetahuan, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi (Rahma dkk., 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan hasil sebagian besar mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang mengalami stres, baik stres ringan maupun stres sedang. Hanya sebagian kecil mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang yang termasuk dalam kategori tidak mengalami stres, sedangkan sisanya mengalami stres berat. Penelitian ini menunjukkan bahwa menjadi mahasiswa sekaligus atlet bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet memiliki beban dan tuntutan yang lebih besar daripada mahasiswa yang tidak berperan sebagai atlet. Hal ini serupa dengan penelitian dari (Anggara & Laksmiwati, 2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas atlet pelajar bela diri Kota Blitar mengalami stres sedang, yang dimana disebabkan oleh tekanan yang akhirnya berpengaruh pada kondisi mental atlet pelajar tersebut (Abduh dkk., 2023).

Faktor-faktor lain yang mungkin dapat memicu stres pada mahasiswa atlet yakni tuntutan dan ekspektasi diri sendiri. Mahasiswa atlet seringkali memiliki standar dan harapan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, baik di dunia pertandingan maupun dalam hal pendidikan. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan sangat mengganggu, terutama jika mendekati momen-momen besar seperti akan mengikuti pertandingan ataupun saat akan menghadapi ujian. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Rifai, 2024), yang mengungkapkan bahwa banyak atlet merasa tertekan karena tuntutan yang diciptakan oleh dirinya sendiri. Tuntutan dan ambisi tersebut dapat berasal dari ambisi pribadi, prestasi masa lalu, maupun kebutuhan untuk membuktikan kemampuannya di depan publik.

Mahasiswa atlet membutuhkan kemampuan untuk dapat mempertahankan minat dan tujuan awal menempuh pendidikan serta mengatasi tantangan akademik olahraga dan non-olahraga sehingga dapat menjaga performanya untuk berprestasi dan mencapai tujuannya (Utanto & Satiningsih, 2022). Kondisi mental atlet tentu sangat berpengaruh terhadap performa atlet ketika melakukan pertandingan. Tingkat stress dan kecemasan yang tinggi akan sangat menghambat performa atlet saat melakukan pertandingan (Rusharyono dkk., 2024). Atlet dengan pengalaman lebih lama cenderung mengalami

tingkat stress yang lebih rendah, daripada atlet yang terbilang masih baru (Fadilah & Priambodo, 2024).

Penelitian ini menggunakan metode survei sehingga memiliki kelebihan dapat memperoleh data dalam jumlah banyak dengan waktu yang singkat. Selain itu, penelitian ini juga menggambarkan garis besar kondisi kesehatan mental mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang dari berbagai cabang olahraga atau tidak hanya spesifik satu cabang olahraga saja, sehingga bisa menggambarkan keseluruhan atlet. Metode pengambilan data melalui *google forms* juga dinilai lebih memudahkan kedua belah pihak, dikarenakan responden dapat mengisi kuesioner kapanpun responden bersedia dengan tetap memperhatikan batas waktu yang ditentukan.

Adapun kekurangan dalam penelitian ini yaitu tidak membahas secara detail mengenai penyebab stress atlet secara spesifik. Selain itu, dikarenakan waktu yang relatif singkat pada saat pengambilan data masih belum mencakup seluruh cabang olahraga, dengan kata lain masih ada beberapa cabang olahraga yang belum terdata. Pengambilan data pada penelitian ini melalui *google forms*, yang dimana peneliti dan responden tidak dalam satu tempat yang sama, sehingga kurang bisa menggali lebih detail terkait permasalahan yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merangkap sebagai atlet mengalami stres. Kondisi ini mengindikasikan bahwa menjadi mahasiswa sekaligus atlet membawa beban yang lebih besar, baik dalam bidang akademik maupun olahraga, sehingga dapat memicu stres. Faktor-faktor seperti ekspektasi diri, tuntutan untuk berprestasi di pertandingan dan pendidikan, serta tekanan mental lainnya juga berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya kemampuan mahasiswa atlet untuk mengelola stres agar tidak mengganggu performa mereka, baik dalam pertandingan maupun dalam menjalani kehidupan akademik.

Adapun beberapa rekomendasi saran yang tepat yakni, kondisi mental mahasiswa yang merangkap sebagai atlet perlu diperhatikan secara maksimal khususnya dalam upaya perbaikan kesehatan mental atlet. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menganalisis lebih spesifik terkait penyebab stress mahasiswa atlet, sehingga bisa dilakukan penanganan yang tepat. Selain itu, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjangkau seluruh cabang olahraga secara lengkap. Selanjutnya bagi pelatih diharapkan mampu memperhatikan setiap karakteristik atlet dan memberikan pendampingan kesehatan mental kepada atlet melalui praktisi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), Article 01. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Amalia, E. F. (2020a). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (UKM) Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Amalia, E. F. (2020b). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (UKM) Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023a). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), Article 1.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023b). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), Article 1.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018a). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018b). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983a). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983b). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019a). *Metode Penelitian Pendidikan*. Penerbit Samudra Biru.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019b). *Metode Penelitian Pendidikan*. Penerbit Samudra Biru.
- Dawenan, R. C., Akbar, S. N., & Yuniarrahmah, E. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.505>
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan Kecemasan dalam Olahraga Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27–37.
- Fauzi, & Majid, N. C. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet SMA Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Sleman. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 46–56.
- Ginting, H. C., Ginting, I. T. B., Isabella, Tarigan, H., & Pratama, I. Y. (2024). ANALISIS KESEHATAN MENTAL ATLET USIA DINI PADA SEKOLAH SEPAK BOLA ADOLINA FC.

- Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 208–216.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i2.2240>
- Hawindri, B. S. (2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*.
https://core.ac.uk/outputs/267024243/?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- Jalil, N. A., Hashim, A., Hashim, E., & Ramli, N. R. @. (2024). Pengaruh faktor akademik terhadap pengurusan stres dalam kalangan pelajar universiti. *Management Research Journal*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.37134/mrj.vol13.2.1.2024>
- Lenaini, I. (2021a). TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Lenaini, I. (2021b). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *HISTORIS : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Luthfi, M. H., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.544>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Array. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 31–40.
- Muthia, D. S., Abduljabar, B., & Sumpena, A. (2023). Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet Dan Non-Athlet. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1628>
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3226>
- Putra, B. D. M., & Kurniawan, A. (2023). LIFE STRESS SEBAGAI PREDIKTOR PERFORMANCE SATISFACTION PADA ATLET LIGA MAHASISWA. *Berajah Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.221>
- Putri, E. P. (2014a). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA, PELATIH DAN TEMAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA (BASKET) PADA MAHASISWA ATLET BASKET UNIVERSITAS SURABAYA. *CALYPTRA*, 3(1), Article 1.
- Putri, E. P. (2014b). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA, PELATIH DAN TEMAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA (BASKET) PADA MAHASISWA ATLET BASKET UNIVERSITAS SURABAYA. *CALYPTRA*, 3(1), Article 1.

- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS YANG DIALAMI ATLET DAN PELAJAR. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, Article 3. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Rahma, R., N, S., & Z, A. (2016). Stress Relationship with Elderly in Meeting the Sleeping Village District Kebonagung Padangan Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 56587.
- Rifai, M. A. (2024). PENDEKATAN KONSELING UNTUK ATLET BULU TANGKIS: STRATEGI MENGATASI STRES JELANG PERTANDINGAN FINAL. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v8i4.8876>
- Rusharyono, F. S., Wardani, I. K., & Qomara, D. (2024). Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet Basket SMAN 1 Narmada dalam Menghadapi Pertandingan. *Discourse of Physical Education*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2440>
- Sari, S. (2018). Mengatasi DOMS Setelah Olahraga. *Motion: Jurnal Research Physical Education*, 7(1), 97–107. <https://doi.org/10.33558/motion.v7i1.500>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023a). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023b). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan | IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam. *IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif Pada Atlet Atletik Nomor Lari 10.000 Meter PON Jateng. *Jurnal Empati*, 8(1), 61–67.
- Utami, R. S. (2024a). GAMBARAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET UNIVERSITAS MALIKUSSALEH [S1, Universitas Malikussaleh]. <https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/2801/>
- Utami, R. S. (2024b). GAMBARAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET UNIVERSITAS MALIKUSSALEH [S1, Universitas Malikussaleh]. <https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/2801/>

- Utanto, R. C., & Satiningsih, S. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Grit pada Atlet Pelajar di Sekolah Khusus Olahragawan Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 7972–7983. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3655>
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- Wibowo, A. C., & Agustina, M. T. (2023a). HUBUNGAN KETAHANAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAKBOLA DI KOTA SEMARANG. *IMAGE*, 3(2), Article 2. <https://www.unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/574>
- Wibowo, A. C., & Agustina, M. T. (2023b). HUBUNGAN KETAHANAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAKBOLA DI KOTA SEMARANG. *IMAGE*, 3(2), Article 2. <https://unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/574>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). Article WHO/MSD/MER/2017.2. <https://iris.who.int/handle/10665/254610>