



TINJAUAN LITERATUR TENTANG STRES PADA ATLET: ANALISIS BERDASARKAN DATA GARUDA

LITERATURE REVIEW ON STRESS IN ATHLETES: ANALYSIS BASED ON GARUDA DATA

Ajeng Umi Sholiha*¹, Mela Suhariyanti², Yopi Hutomo Bhakti³, Guntur Yulisatria⁴,

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jl. Hasan Kepala Ratu No.1052 Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Indonesia

⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus, Jl. Kamizun Mopah Lama, Merauke, Papua, 9961, Indonesia

***Corresponding Author: ajengums@gmail.com**

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menyelidiki bukti ilmiah tentang stres pada atlet dalam mengidentifikasi tren publikasi, menganalisis fokus tema yang diangkat dalam penelitian mengenai stres pada atlet, termasuk jenis stres, penyebab, dan pendekatan penanganan yang digunakan. Menggunakan sumber data Garuda, artikel ini diharapkan memberikan gambaran sistematis tentang perkembangan riset, topik yang sering dibahas, dan hasil penelitian stres pada atlet dalam konteks Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif berdasarkan tinjauan literature review. Strategi pencarian menggunakan basis data Garuda Rujukan Digital (Garuda). Basis data tersebut merupakan sistem pengindeksan kredibel banyak dikunjungi dan menjadi rujukan karena berasal dari jurnal nasional terakreditasi. Diperoleh 28 jurnal nasional terakreditasi Sinta berdasarkan topik penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penulisan. Hasil penelitian menunjukkan adanya tren peningkatan dalam jumlah publikasi, terutama dalam 5 tahun terakhir dengan mayoritas publikasi terkonsentrasi dalam rentang waktu 2021–2024, menyumbang 22 (78,6%). Ringkasan temuan penelitian yang membagi topik ke dalam tiga elemen penting: tingkat stres (tinggi, sedang, rendah), intervensi dalam stres, dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Disimpulkan bahwa temuan ini mencerminkan tren riset yang mengarah pada pemahaman lebih mendalam mengenai tekanan psikologis dalam konteks olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres pada atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dan berbagai intervensi psikologis seperti konseling, hipnoterapi, mindfulness, dan NLP telah terbukti memberikan dampak positif dalam membantu atlet mengelola stres secara lebih adaptif. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi dukungan psikologis dalam program pembinaan atlet guna menjaga kesejahteraan mental dan mendukung pencapaian performa optimal.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Stres, Atlet, Indonesia

Abstract

The purpose of this research is to investigate scientific evidence about stress in athletes by identifying publication trends, analyzing the thematic focus raised in research on athlete stress, including types of stress, causes, and handling approaches used. Using Garuda data sources, this article is expected to provide a systematic overview of research developments, frequently discussed topics, and research findings on athlete stress in the Indonesian context. This research uses a quantitative descriptive method based on a literature review. The search strategy uses the Garuda Rujukan Digital (Garuda) database. The database is a credible indexing system that is widely visited and referenced because it originates from accredited national journals. 28 accredited national Sinta journals were obtained based on research topics aligned with the writing objectives. The research results show an increasing trend in the number of publications, especially in the last 5 years, with the majority of publications concentrated in the period 2021–2024, contributing 22 (78.6%). Summary of the research findings that divide the topic into three

important elements: stress levels (high, medium, low), stress interventions, and factors influencing stress. It is concluded that these findings reflect research trends leading to a deeper understanding of psychological pressure in the context of sports. This research shows that stress in athletes is influenced by internal and external factors, and various psychological interventions such as counseling, hypnotherapy, mindfulness, and NLP have proven to have a positive impact in helping athletes manage stress more adaptively. This emphasizes the importance of integrating psychological support into athlete training programs to maintain mental well-being and support the achievement of optimal performance.

Keywords: Mental Health, Stress, Athletes, Indonesia

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga kompetitif, aspek psikologis telah menjadi perhatian yang semakin penting, seiring dengan meningkatnya tuntutan performa dan ekspektasi terhadap atlet. Salah satu faktor psikologis yang paling banyak diteliti dan dibahas dalam konteks ini adalah stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada atlet, stres dapat timbul dari berbagai sumber seperti tekanan untuk menang, cedera, konflik dengan pelatih atau rekan tim, serta ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional (Gustafsson et al., 2017; Rice et al., 2016). Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi seseorang. Dalam konteks olahraga, atlet sering menghadapi berbagai sumber stres, seperti tekanan untuk berprestasi, ekspektasi dari pelatih dan penonton, serta persaingan yang ketat. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada performa atlet, meningkatkan risiko cedera, dan mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Tinjauan literatur tentang stres pada atlet sangat penting untuk memahami hubungan beragam antara faktor psikologis dan kinerja olahraga. Ini mensintesis penelitian yang ada, menyoroti bagaimana stres mempengaruhi kesehatan mental, risiko cedera, dan kesejahteraan secara keseluruhan pada atlet. Gambaran komprehensif ini dapat menginformasikan intervensi dan sistem pendukung yang efektif yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Stres secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental atlet, mempengaruhi kinerja dan keterlibatan mereka dalam olahraga (Mehrad, 2017). Stres pada kesehatan mental, menyoroti perlunya manajemen yang tepat oleh organisasi olahraga, dan menekankan hubungan antara stres, latihan fisik, dan kinerja atlet secara keseluruhan. Diperkuat temuan menunjukkan tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat kinerja dan motivasi olahraga (Pal et al., 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa stres psikologis adalah prediktor penting dari cedera olahraga, dengan penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan berkorelasi dengan peningkatan frekuensi dan tingkat keparahan cedera (Pal et al., 2021). Hubungan tersebut dipertegas temuan penelitian dimana atlet yang mengalami stres mungkin mengalami gangguan fokus dan pengambilan keputusan, yang selanjutnya meningkatkan risiko cedera mereka (Yang et al., 2022). Prevalensi dan dampak gangguan stres terkait olahraga, menginformasikan strategi diagnosis dan pengobatan, dan menyoroti perlunya peran psikologis yang disesuaikan untuk mendukung kesehatan dan kinerja mental atlet.

Manajemen stres menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental sekaligus mengoptimalkan performa atlet. Strategi koping adaptif seperti relaksasi, pelatihan pernapasan, mindfulness, konseling psikologis, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan yang dihadapi selama latihan maupun kompetisi (Narwal, 2014; Henriksen et al., 2019; Birrer & Morgan, 2010). Intervensi manajemen stres yang efektif, dan menyoroti fitur desain yang memengaruhi hasil, yang pada akhirnya memandu pengembangan strategi yang disesuaikan untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet (Narwal, 2014). Bahkan, program pelatihan mental yang komprehensif semakin banyak digunakan dalam pengembangan atlet modern untuk meningkatkan resiliensi terhadap stres

(Fletcher & Sarkar, 2012). Studi ini mengembangkan program pelatihan mental dan psikologi olahraga sebaiknya tidak hanya berfokus pada mengurangi stres, tetapi juga mengembangkan kapasitas resiliensi dalam diri atlet agar mereka mampu berkembang di tengah tekanan tinggi (Fletcher & Sarkar, 2012).

Sementara literatur menekankan dampak negatif dari stres, penting juga untuk menyadari bahwa beberapa atlet dapat berkembang di bawah tekanan, menggunakan stres sebagai alat motivasi. Memahami dinamika ini dapat mengarah pada pendekatan yang lebih personal dalam psikologi olahraga. Beberapa atlet justru mampu mengubah stres menjadi dorongan positif yang meningkatkan fokus dan motivasi, sebuah fenomena yang dikenal sebagai eustress (Nicholls et al., 2012; Selye, 1974). Temuan ini mendukung pandangan bahwa penilaian stres, emosi, dan strategi koping merupakan konstruksi yang saling terkait dan berkontribusi pada kepuasan kinerja atlet. Dengan memahami bagaimana atlet menilai stres dan bagaimana hal ini memengaruhi emosi serta strategi koping mereka, pelatih dan psikolog olahraga dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet (Nicholls et al., 2012). Dinamika ini menunjukkan perlunya pendekatan yang personal dan kontekstual dalam memahami serta menangani stres pada atlet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk memetakan literatur yang membahas stres pada atlet, khususnya mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental, risiko cedera, serta pendekatan manajemen stres yang digunakan. Pemetaan ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah untuk merancang intervensi psikologis yang lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet dalam berbagai cabang olahraga. Mengingat pentingnya isu ini, penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur mengenai stres pada atlet yang telah dipublikasikan dalam sumber data nasional Garuda. Dengan menganalisis tren penelitian, topik dominan, dan metodologi yang digunakan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran komprehensif tentang perkembangan studi stres pada atlet di Indonesia serta mengidentifikasi area yang masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

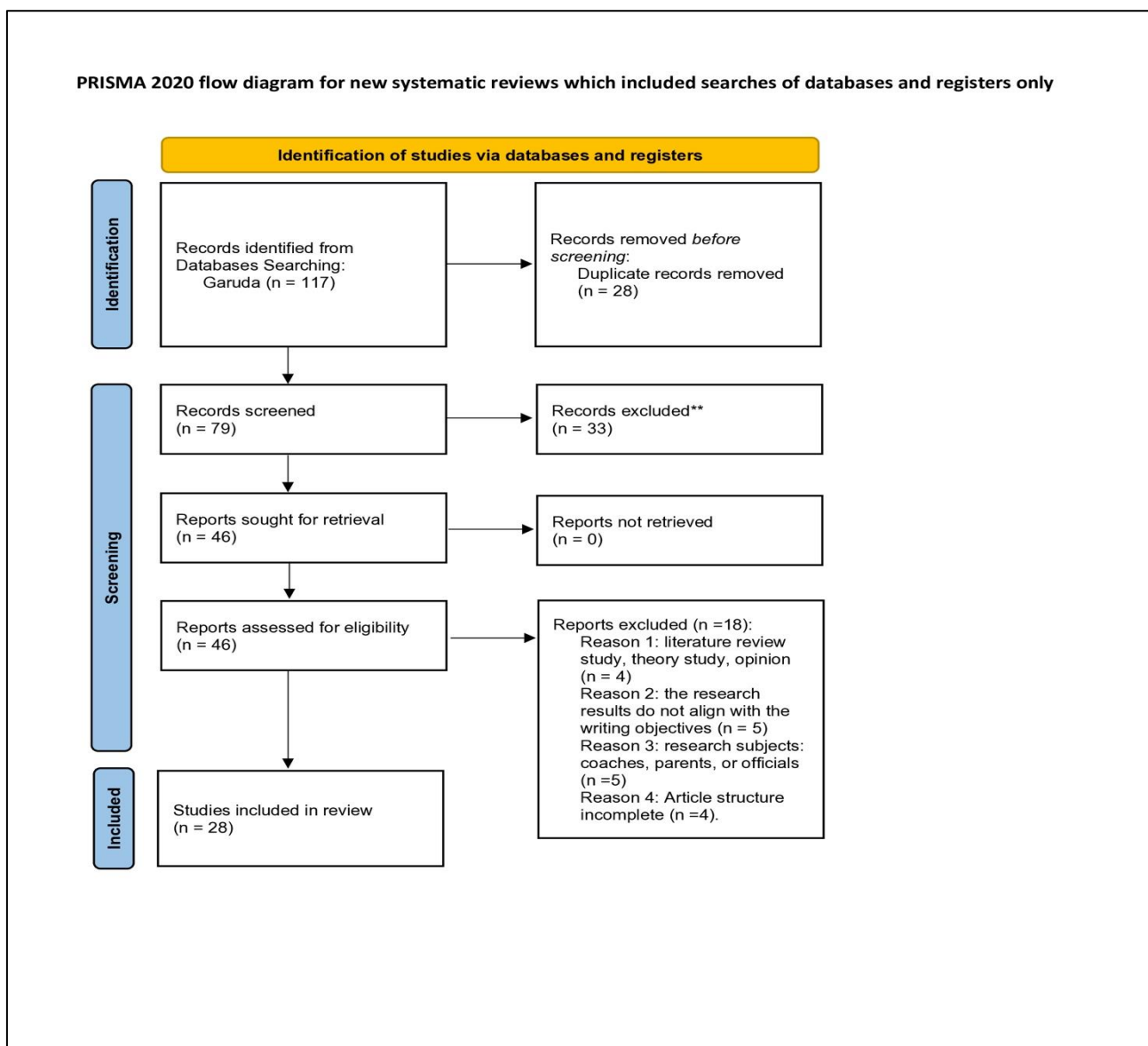
Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur yang membahas stres pada atlet, dengan fokus pada tiga aspek utama: dampaknya terhadap kesehatan mental, kaitannya dengan pengaruh stres pada atlet, serta pendekatan manajemen stres yang telah digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Pemetaan ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah yang kokoh dalam merancang intervensi psikologis yang lebih efektif, kontekstual, dan adaptif terhadap kebutuhan individu atlet dari berbagai cabang olahraga. Dalam konteks Indonesia, urgensi kajian ini semakin relevan mengingat keterbatasan jumlah penelitian lokal yang secara khusus menyoroti aspek psikologis dalam dunia olahraga, terutama yang berkenaan dengan dinamika stres. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus meninjau literatur yang tersedia dalam sumber data nasional Garuda (Garba Rujukan Digital) sebagai representasi perkembangan kajian akademik di tingkat nasional.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literatur Review yang mengacu pada studi (Moher et al., 2009). Strategi pencarian menggunakan basis data Garba Rujukan Digital (Garuda). Basis data tersebut merupakan sistem pengindeksan kredibel banyak dikunjungi dan menjadi rujukan karena berasal dari jurnal nasional terakreditasi (Budianto, 2022; Nashihuddin & Aulianto, 2016). Strategi pencarian didasarkan pada konsultasi antara rekan-rekan penulis yang memiliki keahlian di bidang Psikologi Olahraga. FD adalah seorang penulis yang berpengalaman dengan keahlian dalam melakukan pencarian sistematis, dan dengan demikian akan bertanggung jawab untuk melakukan pencarian di basis data dan pengaturan artikel untuk ditinjau. Strategi kata pencarian digunakan untuk mengumpulkan

artikel yang sesuai dengan topik penelitian. Adapun kata yang dikombinasi merupakan variasi dari kata kunci (“stres” ATAU “stress” ATAU “mental”) DAN (“athlete” ATAU “atlet” ATAU “olahragawan”. Penelitian dimulai pada 10 Februari 2025, pencarian bertujuan untuk mengidentifikasi artikel dalam 10 tahun terakhir (2015-2025) yang memenuhi kriteria inklusi. Pencarian dilakukan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Shaffril et al., 2019).

Kriteria pengecualian bertujuan untuk menyaring artikel sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk meneliti stres yang terjadi pada atlet. Penerapan penyaringan adalah sebagai berikut: (i) artikel yang diduplikasi; (ii) artikel yang tidak diterbitkan di jurnal yang terindeks Garuda; (iii) artikel jurnal dengan data empiris terpilih, yang mengecualikan artikel tinjauan, seri buku, buku, dan bab buku; dan (v) artikel yang tidak secara eksplisit menyebutkan stres pada atlet. Basis data Garuda menghasilkan 117 publikasi dari hasil pencarian. Setelah memenuhi kriteria eksklusi, hanya tersisa 28 artikel. Kami membuang sebagian besar artikel karena tidak sesuai dengan topik penelitian stres pada atlet. Semua artikel diekstraksi dari basis data dan dianalisis melalui perangkat lunak Excel. 28 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dipertahankan dan diikutsertakan dalam tinjauan. Diagram alir PRISMA merangkum semua rincian pemilihan studi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir yang menggambarkan proses skrining. Diagram alir PRISMA 2020 menunjukkan jumlah laporan yang dikumpulkan dan jumlah studi yang disertakan.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan menghasilkan informasi beberapa artikel penelitian yang membahas stres pada atlet berdasarkan database Garuda. Lima kategori yang tercantum dalam Tabel 1 dijelaskan dan didiskusikan dalam 28 artikel yang disertakan sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan penelitian tentang stres pada atlet berdasarkan database Garuda

No	Penulis	Tahun	Judul	Variabel	Hasil
1	Reva Fajar Satriatama, Kurniati Rahayuni	2025	Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang	• Tingkat stress	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.
2	Ibrahim, Rodhi Rusdianto Hidayat, Sulasikin Sahdi Kadir, Ipa Sari Kardi, Yahya Eko Nopiyanto, Kurdi	2024	Profil Kesehatan Mental Atlet National Paralympic Committee National (NPC) Papua	• Cidera	Hasil dalam penelitian bahwa atlet paralimpik berjenis kelamin wanita, dan sedang mengalami cedera memiliki kecenderungan penurunan kesehatan mental. Ditambah, faktor pemicu penurunan kesehatan mental terbesar adalah dari faktor stres. Stres pada atlet paralimpik dapat diperoleh melalui overtraining, maupun cedera. Melalui hasil penelitian disimpulkan bahwa atlet NPC berjenis kelamin wanita membutuhkan penanganan psikologis yang lebih kompleks dan intensif dibanding atlet NPC berjenis kelamin pria dalam mencapai prestasi maksimal pada event Perpanas 2021.
3	La Kamadi, Ishak Bachtiar, M. Imran Hasanuddin	2023	Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra PON Tahun 2023	• Tingkat stress	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet petanque Sulawesi Barat Dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra PON Tahun 2023 termasuk kategori rendah. Tingkat kecemasan putra pada atlet tergolong rendah yaitu 33,3%. Tingkat kecemasan putri pada atlet tergolong rendah yaitu sebesar 46,2%. Sedangkan tingkat stres putra tergolong kategori rendah yaitu sebesar 41,7%. Tingkat stres putri tergolong kategori rendah yaitu sebesar 53,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress sebelum pertandingan tergolong dalam kategori rendah
4	Muhammad Agung Rifai	2024	Pendekatan Konseling Untuk Atlet Bulu Tangkis: Strategi Mengatasi Stres Jelang Pertandingan Final	• Konseling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali muncul sebelum pertandingan besar. Atlet yang mengikuti program konseling juga mengalami peningkatan fokus, ketenangan, serta kemampuan dalam mengatasi tekanan mental di lapangan.

5	Sayyid Husein Syahab, Doni Antoni, Romza Agusni, Andri Asta Tartusi, Ivan Basten Sianturi, Hidayatullah	2024	Mengatasi Kelelahan dalam Latihan dan Stress Menghadapi Pertandingan Bagi Atlet Pemula	<ul style="list-style-type: none"> • Percaya diri, dan gangguan fisik serta psikologis 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan disebabkan oleh program latihan yang monoton, kurangnya variasi dalam jenis latihan, serta situasi latihan yang tidak kondusif. Stres pada atlet juga dipicu oleh rasa takut akan lawan yang lebih kuat, kurangnya percaya diri, dan gangguan fisik serta psikologis. Untuk menghindari kelelahan dan stres, guru PJOK dan pelatih perlu menciptakan situasi latihan yang nyaman dan menyenangkan, serta memperhatikan faktor-faktor motivasi dan dukungan psikologis bagi atlet. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan performa dan prestasi atlet dalam kompetisi.
6	Agung Nugroho, Djoko Pekik Irianto, Lismadiana, Muhammad Wahyu Arga	2024	Manajemen Stres Atlet Puslatda Diy Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, Dan Olahraga Tim	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stres 	Hasil penelitian menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa atlet dan pelatih berjenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap tingginya serangan stres, serta atlet pada jenis olahraga individu akan lebih cenderung lebih rentan terserang stres. Oleh karena itu fungsi pelatih harus bisa memahami dan mengerti keadaan yang dialami oleh para atletnya dari berbagai aspek dan keadaan, seperti terkait perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan, serta perbedaan jenis olahraga yaitu olahraga individu maupun olahraga tim. Begitupun dengan pelatih itu sendiri harus bisa mengontrol stres yang ada dan memperhatikan aspek-aspek yang sangat mungkin menjadi sebuah pertimbangan khusus dalam menanggulangi stres guna mencapai prestasi terbaik.
7	Benny Badaru, Nur Indah Atifah Anwar, Hasmyati, Juhanis, Ilham Azis	2022	Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stres 	a) Tingkat kecemasan atlet petanque putra berada pada kategori rendah yaitu 33,3%. b) Tingkat kecemasan atlet petanque putri dalam rendah yaitu 46,2%. c) Tingkat stres atlet petanque putra berada pada kategori rendah yaitu 41,7%. d) Tingkat stres atlet petanque putri termasuk dalam kategori rendah yaitu 53,8%. Dapat dikatakan bahwa tingkat kategori dan stres sebelum pertandingan termasuk rendah.
8	Faiza Shaffani Hidayat, Umar Yusuf Supriatna	2024	Competitive Stress pada Atlet Sepatu Roda di Kota Bandung	<ul style="list-style-type: none"> • Kesabaran • Tingkat stress 	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kesabaran berpengaruh terhadap competitive stress pada atlet sepatu roda di Kota Bandung sebesar 58,6% dan aspek kesabaran yang paling berpengaruh terhadap competitive stress atlet sepatu roda di Kota Bandung adalah tabah. "Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa dari 31 sampel yang diamati dalam penelitian ini, secara umum sampel yang memiliki kategori competitive stress rendah 7 orang dengan persentase 22,6%, kategori competitive stress sangat rendah terdapat 2 orang dengan persentase 6,5 %, kategori competitive stress tinggi terdapat 7 orang dengan persentase 22,6%, dan kategori competitive stress sangat tinggi terdapat 9 orang dengan persentase 29%."

9	Bhagaskara Gemilang Setiawan, Zainal Abidin, Tutty I. Sodjakusumah	2020	Gambaran Coping Stress Pada Atlet Tim Nasional Sepakbola Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> • Koping stress 	Sebagian besar, yaitu sebanyak 13 partisipan (59.1%), menggunakan cara problem focused coping, sementara sebanyak 6 partisipan (27.3%) menggunakan cara koping yang masuk ke dalam emotion focused coping, dan 2 partisipan cenderung menggunakan problem focused coping dan emotion focused coping. Sisanya sebanyak 1 partisipan (4.5%) menggunakan maladaptive coping. Temuan dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi terkait aspek cara penanganan stres yang dilakukan oleh atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia dan sebagai acuan penelitian lanjutan dan intervensi. Koping berperan penting bagi para atlet untuk dapat mengelola stresor yang muncul dari situasi kompetitif kejuaraan internasional dengan adaptif, sehingga mereka dapat menampilkan kemampuan dengan maksimal.
10	Muhammad Ismail, Kamarudin, Nyoman Sukrawan	2024	Menonton Stand Up Comedy: Pengaruhnya Terhadap Penurunan Stres Atlet Bola Voli Untad	<ul style="list-style-type: none"> • Koping stress 	Hasil penelitian yang telah dilakukan, terungkap bahwa ada pengaruh menonton stand up comedy terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis dengan menggunakan analisis Wilcoxon Signed Ranks Test yang memperlihatkan nilai signifikan. Harapannya, hasil penelitian dapat menjadi informasi masukan untuk pelatih dalam mengembangkan program latihan mental, terkhusus aspek penurunan stres atlet.
11	Hasna Zahra Rodhiyah, Umar Yusuf Supriatna	2024	Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung	<ul style="list-style-type: none"> • Kesabaran • tingkat stres 	1. Kesabaran yang dimiliki oleh atlet renang Kota Bandung mayoritas berada pada kategori tinggi. 2. Stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung mayoritas berada pada kategori rendah. 3. Terdapat pengaruh negatif kesabaran terhadap stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung. 4. Aspek tekun menjadi aspek yang paling memiliki pengaruh terhadap stres bertanding.
12	Catrine Fernanda, Nazhif Gifari, Erry Yudhya Mulyani, Rachmanida Nuzrina, Putri Ronitawati	2021	Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stress • Menstruasi 	Hasil Penelitian menunjukkan ada hubungan antara hubungan asupan karbohidrat ($p = 0.015$, $r = 0.535$) asupan protein ($p = 0.021$, $r = -0.513$), asupan lemak ($p = 0.021$, $r = -0.513$), vitamin C ($p = 0.048$, $r = 0.447$) dan gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis. Namun tidak ditemukannya hubungan antara zat besi, folat, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress terhadap gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis ($p > 0.05$). Ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin C dan gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis putri.

13	Grafitte Decheline, Atri Widowati, Sugih Suhartini	2023	Hubungan Dismenorea Terhadap Kondisi Mental Atlet Putri Saat Masa Menghadapi Pertandingan	• Menstruasi	"Berdasarkan dengan Penelitian yang telah dilakukan kepada atlet putri yang akan menghadapi pertandingan POMNAS di Padang, Sumatera Barat adalah sebanyak 73% responden menyatakan Stress saat Haid akan meningkat terlebih saat Pertandingan, namun emosi ini tidak mempengaruhi performance mereka saat bertanding. Hal ini menandakan bahwa Dismenore tidak memberikan dampak yang sangat tinggi pada atlet putri. Secara psikologis, atlet putri yang mengalami haid, tidak berpengaruh pada Performanya dalam pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa, kejadian Dismenorea tidak mempengaruhi performa atlet, namun emosi dan psikologis atlet putri saat akan bertanding perlu diperhatikan."
14	Muhamad Hilal Luthfi, Herman Subarjah, Ahmad Hamidi	2024	Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet	• Tingkat stres • Cidera	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan stres memiliki pengaruh terhadap resiko cedera berulang pada mahasiswa atlet. Dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,003 yang berarti jika nilai Sig < 0, 05 maka data yang dianalisis memiliki pengaruh.
15	Fariska, Flora Rumiati	2017	Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016	• Tingkat stres • Waktu pertandingan	Berdasarkan hasil pemeriksaan saliva para calon atlet dalam fase awal sebelum pertandingan tidak memiliki tingkat stres yang tinggi, namun saat sebelum pertandingan menjadi sangat meningkat dan cenderung tidak baik untuk mengatasi tekanan yang didapatkan, hal itu terlihat pada hasil tes psikologi (tes Kraepelin).
16	Vesti Dwi Cahyaningrum, M Ramli, Agus Afriliyanto, Mohamad Da'i	2024	Penerapan Konseling CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet FOPI Bojonegoro	• Konseling	PkM ini menunjukkan bahwa sebelum program dilaksanakan, tingkat kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan stres para atlet cukup tinggi, dengan skor pretest berkisar antara 3,7 hingga 4,3 pada skala 1-5. Setelah pelaksanaan CBT, terjadi penurunan signifikan pada tingkat emosi negatif, dengan skor posttest menurun menjadi 2,6 hingga 3,1. Penurunan emosi negatif berkisar antara 24,39% hingga 30,77%, menunjukkan efektivitas program ini.
17	Donie ,Ahmad Nanda Aida, Eko Purnomo, Eddy Marheni, Yendrizal	2023	Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi	• Tingkat stress	" Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pada tingkat SMP 1 Rao dilihat dari segi kecemasan yaitu 15 orang siswa. Sedangkan untuk kategori depresi 8 orang siswa. Pada kategori stress yaitu sebanyak 2 orang. Dilihat dari kesehatan mental siswa SMA 1 Rao didapatkan kesehatan mental siswa dari segi kecemasan yaitu 10 orang siswa, sedangkan untuk kategori depresi 2 orang siswa dan 13 siswa memiliki kesehatan mental yang baik dan sehat"
18	Rosyideva Yulienugroho, Muchsin Doewes, Sri Santoso Sabarini	2022	Perbedaan Pengaruh Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Dan Teknik Regression Terhadap Tingkat Stres Atlet Pencak Silat Pasca Pandemi Covid-19	• Intervensi hypnotherapy	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion maupun Hypnotherapy teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19, serta pengaruh yang lebih baik Hypnotherapy teknik Direct Suggestion dan dibandingkan teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan atlet putri pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19

19	Fahrul Razzi	2024	Hubungan Konsentrasi, Tingkat Stres, Dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Per Menit Pada Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stress • Performa 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel konsentrasi dengan hasil shooting. Tidak terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan hasil shooting. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil shooting sebesar 0,712. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil shooting sebesar 0,783. Hubungan ini menandakan jika konsentrasi, pengendalian tingkat stres, dan kepercayaan diri bertambah maka hasil shooting juga akan meningkat.
20	Dian Kartika Amelia Arbi, Tri Kurniati Ambarini	2018	Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi brief mindfulness-based body scan 	Berdasarkan hasil analisis efektivitas intervensi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Brief Mindfulness-Based Body Scan mampu memberikan efektifitas sedang sampai sangat efektif terhadap penurunan kondisi stres pada masing-masing partisipan. Perubahan yang dirasakan oleh atlet bola basket wanita profesional adalah mereka merasa lebih tenang, lebih menyadari tekanan yang sedang dihadapi, serta memiliki kesadaran akan potensi serta sumber daya yang dimiliki untuk dapat memberikan respon yang adaptif terhadap stres.
21	Ari Kurniawan, Wahyu Widianoro, Izzah Annisatur Rahma	2024	Investigation of Hardiness Personality on Post-Defeat Stress Levels In Football Athletes	<ul style="list-style-type: none"> • Kepribadian hardines 	Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat hardiness seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Namun, derajat hubungan ini tergolong lemah karena nilai korelasi yang rendah. Artinya, kepribadian hardiness hanya memiliki pengaruh kecil terhadap tingkat stres para responden. Hasil ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program pelatihan mental untuk meningkatkan hardiness pada atlet.
22	Dezi Ilham, Afriwardi, Eti Yerizel	2015	Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Kadar F2Isoprostan pada Siswa di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat	<ul style="list-style-type: none"> • Susu coklat • Tingkat stres 	Latihan fisik yang berlebihan dapat meningkatkan produksi radikal bebas di dalam tubuh. Peningkatan radikal bebas ini, kalau tidak dinetralisasi oleh antioksidan di dalam tubuh maka terjadilah stres oksidatif. Stres oksidatif dapat menyebabkan terjadinya peroksidasi lipid, sehingga menghasilkan suatu produk senyawa f2-isoprostan yang dapat berdampak terhadap berbagai masalah kesehatan atlet, seperti penurunan fungsi kekebalan, penuaan dini, serangan jantung dan lain-lain. Ada pengaruh yang bermakna dari rerata kadar f2-isoprostan sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok perlakuan susu coklat dan kelompok kontrol susu putih.
23	Novita Bektiningtyas, Anna Undarwati	2023	How Does Personality Type Moderate Intimacy of Coach-Athlete with Stress Level?	<ul style="list-style-type: none"> • Keperibadian 	Akibatnya, dapat dinyatakan bahwa tipe kepribadian memoderasi hubungan antara kedekatan pelatih-atlet dan tingkat stres. Temuan menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedekatan pelatih-atlet dan tingkat stres. Artinya, jika hubungan pelatih-atlet lebih intim, tingkat stres akan lebih rendah; sebaliknya jika hubungan pelatih-atlet kurang intim, tingkat stres akan lebih tinggi.

24	Deni Hendriana, Komarudin, Raden Boyke Mulyana	2021	The Application of Neuro Linguistic Programming (NLP) on Cognitive Function and Stress Reduction	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi nlp 	hasil penelitian mengenai pengaruh penerapan Neuro-Linguistic Programming (NLP) terhadap fungsi kognitif dan tingkat stres dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000, kurang dari 0,05 (0,000< 0,05). Uji beda antara penerapan Neuro-Linguistic Programming (NLP) pada fungsi kognitif dan pengurangan stres menemukan bahwa ada perbedaan efek antara penerapan Neuro-Linguistic Programming (NLP) pada fungsi kognitif dan pengurangan stres yang ditandai dengan nilai signifikansi dua arah (t-tailed) sebesar 0.000< 0.05. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan pelatihan psikologis, terutama penggunaan metode Neuro-Linguistic Programming (NLP), memiliki efek positif pada fungsi kognitif dan tingkat stres atlet bola basket selama pandemi COVID-19.
25	Ettania Agustina, Heny Setyawati, Donny Wira Yudha Kusuma	2022	The The Relationship Between Stress Levels, Sports Achievement and Academic Achievement in Sports Athletes Indoor and Outdoor Universitas Negeri Semarang	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stress 	Ada perbedaan signifikan antara rata-rata tingkat stres atlet olahraga dalam ruangan dan luar ruangan di Universitas Negeri Semarang. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan prestasi olahraga, serta tidak ada hubungan antara tingkat stres dan prestasi akademik atlet Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini dapat digunakan agar atlet dan pelatih lebih memperhatikan psikologi olahraga.
26	Viola Yashmak, Said Junaidi, Heny Setyawati	2022	Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat stress 	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres atlet atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi Covid-19 berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0%(0 orang),"rendah" sebesar 0%(0 orang),"cukup" sebesar 29%(5 orang),"tinggi" sebesar 71%(12 orang), dan "sangat tinggi" sebesar 0%(0 orang). Hasil tersebut menunjukkan sebesar 75, 67% atlet atletik PPLP Jawa Tengah mengalami tingkat stres yang tinggi.
27	Faid Nawasul, Saryono, Qorry Armen Gemaal, Deden Akbar Izzuddin, Dany Aulia	2018	The Relationship Between Lower Extremity Sports Injuries and Stress Levels Among SSB Bina Muda Players In Sukatani District, Bekasi Regency	<ul style="list-style-type: none"> • Cidera • Tingkat stress 	Hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara cedera ekstremitas bawah dan tingkat stres, dengan koefisien korelasi sebesar 0,573, yang dikategorikan sebagai korelasi sedang. Semakin parah cedera yang dialami, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh para pemain. Penyebab utama cedera adalah pemanasan yang tidak cukup sebelum latihan dan pertandingan. Cedera berat cenderung meningkatkan stres psikologis, sedangkan cedera ringan memiliki dampak yang lebih kecil pada kesejahteraan mental pemain. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pemain dan pelatih fokus pada pelatihan pencegahan cedera, termasuk rutinitas pemanasan yang tepat, latihan penguatan otot, dan program manajemen stres untuk meminimalkan efek psikologis dari cedera.

28	Dita Yuliastrid, Suryanto, dan Anung Priambodo	2021	Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19	• Motivasi	Hasilnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara depresi dan motivasi sebesar (-0.65); nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), antara kecemasan dan motivasi sebesar (-0.57); nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), antara stres dan motivasi sebesar (-0.51); nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Kesimpulannya adalah semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan, dan stres, semakin rendah motivasi pencapaian atlet, hubungan antara depresi dan motivasi pencapaian berada dalam kategori kuat, kecemasan dan motivasi pencapaian berada dalam kategori sedang, dan antara stres dan motivasi pencapaian berada dalam kategori sedang.
----	--	------	---	------------	--

PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menyelidiki bukti ilmiah tentang stres pada atlet dalam mengidentifikasi dan mengkaji tren publikasi terkait stres pada atlet yang tersedia dalam database Garuda. Kemudian menganalisis fokus tema yang diangkat dalam penelitian mengenai stres pada atlet, termasuk jenis stres, penyebab, dan pendekatan penanganan yang digunakan. Ini adalah tinjauan sistematis yang menyajikan sorotan stres pada atlet dan menemukan konsep stres berdasarkan tinjauan ilmiah. Basis bukti berdasarkan 28 studi yang relevan dengan topik penelitian stres pada atlet. Analisis dan sintesis dari artikel ilmiah yang disertakan kemudian menghasilkan temuan penelitian penting yang akan dibahas sebagai berikut.

Tren Tahun Penelitian sebaran publikaasi stress pada atlet

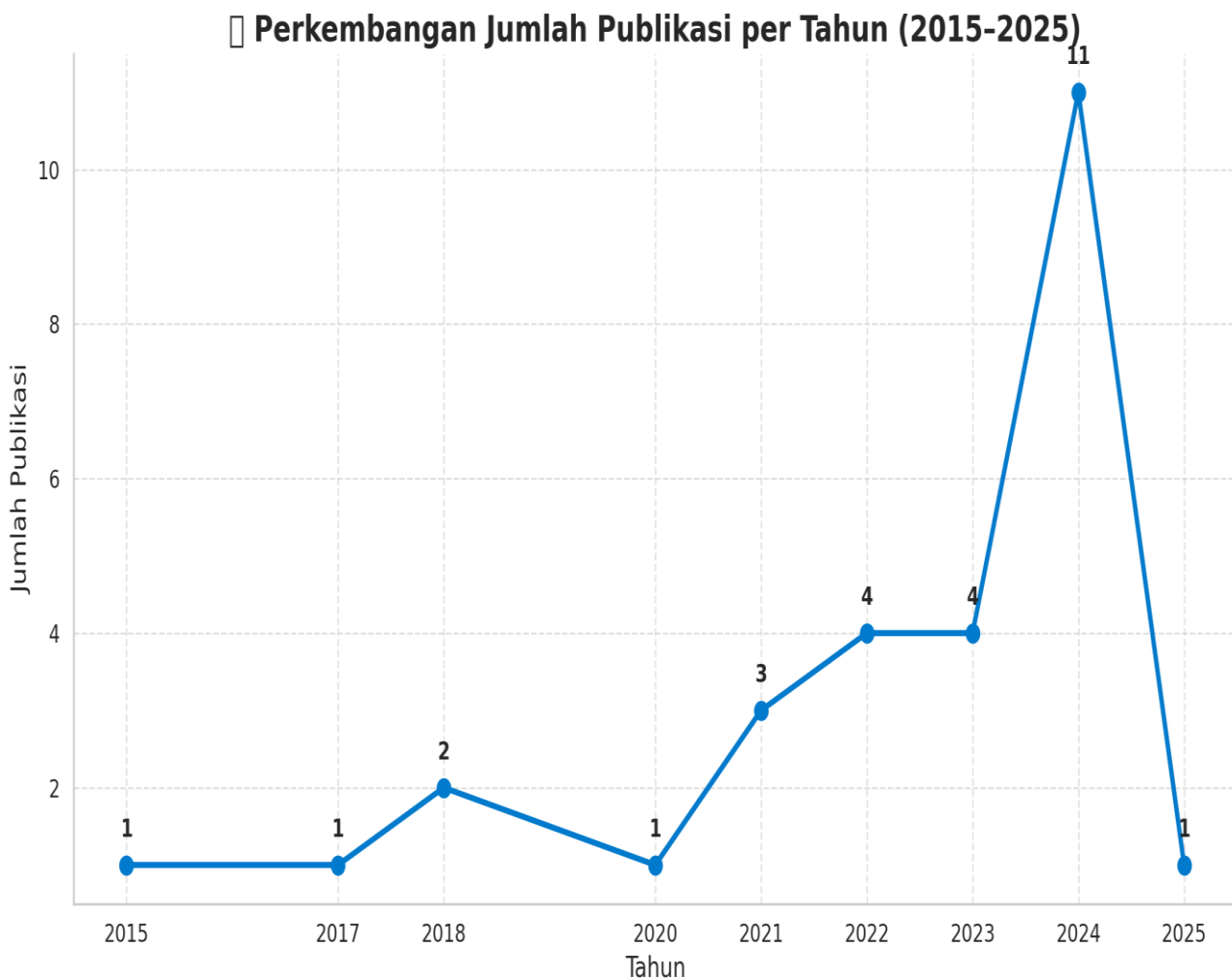
Data menunjukkan sebaran jumlah publikasi yang membahas topik stres pada atlet dalam database Garuda dari tahun 2015 hingga 2025, dengan total 28 publikasi. Data menunjukkan puncak produktivitas terjadi pada tahun 2024, dengan jumlah publikasi terbanyak yaitu 11 artikel. Hal ini menunjukkan peningkatan minat dan perhatian peneliti terhadap topik yang dikaji pada tahun tersebut. Tahun-tahun lainnya menunjukkan jumlah publikasi yang lebih sedikit, dengan angka yang relatif fluktuatif. Tahun 2023 dan 2022 masing-masing menyumbang 4 publikasi, menandakan konsistensi tren penelitian dalam dua tahun berturut-turut. Tahun 2021 mencatat 3 publikasi, yang menurun dibandingkan dua tahun setelahnya. Tahun 2025 baru mencatat 1 publikasi, kemungkinan karena data tahun ini masih berjalan dan belum lengkap. Sebelumnya, pada rentang tahun 2015–2020, jumlah publikasi cenderung rendah dan tersebar tipis, dengan hanya 1–2 publikasi per tahun, kecuali tahun 2016 dan 2019 yang tampaknya tidak tercatat dalam data ini. Data publikasi berdasarkan tahun dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data artikel tentang stres pada atlet berdasarkan tahun

1.	2025	1	(Satriatama & Rahayuni, 2025)
2.	2024	11	(Cahyaningrum et al., 2024; Hidayat & Supriatna, 2024; Ibrahim et al., 2024; Ismail et al., 2024; Kurniawan et al., 2024; Luthfi et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Razzi, 2024; Rifai, 2024; Rodhiyah & Supriatna, 2024; Syahab et al., 2024)
3.	2023	4	(Bektiningtyas & Undarwati, 2023; Donie et al., 2023; Kamadi et al., 2023; Widowati, 2023)
4.	2022	4	(Agustina et al., 2022; Anwar et al., 2022; Yulienugroho et al., 2022; Zenana et al., 2022)

5.	2021	3	(Fernanda et al., 2021; Hendriana et al., 2021; Yuliastrid et al., 2021)
6.	2020	1	(Setiawan et al., 2020)
7.	2018	2	(Arbi & Ambarini, 2018; Nawasul et al., 2018)
8.	2017	1	(Fariska & Rumiati, 2017)
9.	2015	1	(Ilham et al., 2015)
Total 28 Publikasi			

Berikut adalah grafik sebaran publikaasi penelitian stres pada atlet database Garuda berdasarkan tahun publikasi:



Gambar 2. Grafik Jumlah Publikasi Berdasarkan Tahun

Grafik secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya tren peningkatan dalam jumlah publikasi, terutama dalam 5 tahun terakhir. Mayoritas publikasi terkonsentrasi dalam rentang waktu 2021–2024, menyumbang 22 dari total 28 publikasi (78,6%), menunjukkan bahwa minat terhadap topik ini meningkat secara signifikan dalam lima tahun terakhir. Hal ini dapat mengindikasikan berkembangnya minat terhadap topik yang diteliti, baik dari segi jumlah peneliti maupun relevansi isu yang diangkat tentang stres pada atlet.

Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Stres pada Atlet

Stres merupakan salah satu aspek psikologis yang kerap dialami oleh atlet, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi. Berdasarkan hasil tinjauan literatur, terdapat beragam faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada atlet. Gambar 2 menyajikan konsep visual mengenai stres pada atlet yang dikaji dari berbagai aspek berdasarkan tinjauan literatur yang disertakan. Di bagian tengah ditampilkan seorang atlet sebagai simbol utama fokus penelitian. Gambar ini merupakan ringkasan temuan penelitian yang membagi topik ke dalam tiga elemen penting: tingkat stres (tinggi, sedang, rendah), intervensi dalam stres, dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres.



Gambar 3. Ilustrasi Hasil Rangkuman Tinjauan Literatur Stres pada Atlet

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, sebanyak 12 studi (42,8%) secara khusus mengidentifikasi dan mengukur tingkat stres yang dialami oleh atlet. Dalam studi-studi tersebut, tingkat stres dikategorikan ke dalam tiga klasifikasi utama: tinggi, sedang, dan rendah, sebagai indikator untuk menilai sejauh mana tekanan psikologis pada atlet. Pendekatan ini masih menunjukkan keterbatasan dalam hal kedalaman analisis. Fokus yang semata-mata pada pengukuran tingkat stres belum cukup untuk menggambarkan kompleksitas dinamika psikologis yang dialami atlet. Meskipun di antara studi tersebut menghubungkan stres dengan kesabaran (Hidayat & Supriatna, 2024; Rodhiyah & Supriatna, 2024)), penelitian menghubungkan tingkat stres dengan menstruasi (Fernanda et al., 2021),

penelitian menghubungkan tingkat stress dengan waktu pertandingan (Fariska & Rumiati, 2017), penelitian menghubungkan tingkat stress dengan performance (Razzi, 2024). Temuan-temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan dalam literatur untuk tidak hanya mengukur stres secara kuantitatif, tetapi juga melihat bagaimana stres dipengaruhi oleh berbagai aspek fisiologis, psikologis, dan situasional. Penelusuran terhadap hubungan ini penting untuk memperkaya pemahaman mengenai bagaimana stres muncul, dimodulasi, dan berdampak pada kondisi serta kinerja atlet di berbagai konteks olahraga.

Lebih lanjut, literatur juga menunjukkan bahwa stres pada atlet dipengaruhi oleh beragam faktor internal maupun eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal meliputi aspek-aspek psikologis seperti motivasi, dimana stres dan motivasi pencapaian berada dalam kategori sedang (Yuliasrid et al., 2021). Faktor kepribadian seperti tipe kepribadian memoderasi hubungan antara kedekatan pelatih-atlet dan tingkat stres (Bektiningtyas & Undarwati, 2023), dan tingkat kepribadian hardiness seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya (Kurniawan et al., 2024). Faktor lainnya seperti kepercayaan diri dimana stres pada atlet juga dipicu oleh rasa takut akan lawan yang lebih kuat, kurangnya percaya diri (Syahab et al., 2024). Begitupun kemampuan coping terhadap penurunan stres yang berperan dalam membentuk persepsi dan respons individu terhadap tekanan kompetitif (Ismail et al., 2024; Setiawan et al., 2020). Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi-kondisi seperti cedera, status nutrisi, siklus menstruasi, serta waktu atau fase pertandingan, yang dapat memicu atau memperberat tekanan psikologis yang dirasakan oleh atlet (Agustina et al., 2022; Fariska & Rumiati, 2017; Fernanda et al., 2021; Ibrahim et al., 2024; Ilham et al., 2015; Luthfi et al., 2024; Rifai, 2024; Widowati, 2023). Kombinasi antara faktor-faktor tersebut secara signifikan memengaruhi tingkat stres yang dialami, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi, dan berimplikasi langsung terhadap performa serta kesejahteraan mental atlet secara keseluruhan.

Sebagai respons terhadap kompleksitas stres yang dialami oleh atlet, berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan dan diimplementasikan dalam upaya meningkatkan ketahanan mental serta mendukung performa optimal. Intervensi-intervensi ini secara umum bertujuan untuk membantu atlet dalam mengelola tekanan psikologis secara adaptif, mengembangkan strategi pengendalian emosi, serta menjaga keseimbangan mental di tengah tuntutan kompetitif yang tinggi. Beberapa pendekatan yang banyak digunakan dalam literatur mencakup konseling, mengikuti program konseling atlet mengalami peningkatan fokus, ketenangan, serta kemampuan dalam mengatasi tekanan mental di lapangan (Rifai, 2024). Efektivitas program konseling terbukti dengan penurunan signifikan pada tingkat emosi negatif (Cahyaningrum et al., 2024). Konseling berfungsi sebagai ruang eksplorasi diri dan permasalahan psikologis atlet. Selain itu, intervensi hipnoterapi yang dilakukan pada atlet putra dan putri pencak silat baik hipnoterapi teknik direct suggestion maupun hipnoterapi teknik regresi terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres atlet., Hipnoterapi bertujuan mengakses alam bawah sadar untuk memperkuat sugesti positif., Program Brief Mindfulness-Based Body Scan dan Neuro-Linguistic Programming (NLP) mampu memberikan efektivitas sedang sampai sangat efektif terhadap penurunan kondisi stres pada masing-masing partisipan (Arbi & Ambarini, 2018; Hendriana et al., 2021). Setelah mendapatkan intervensi, umumnya atlet merasa lebih tenang, lebih menyadari tekanan yang sedang dihadapi, serta memiliki kesadaran akan potensi serta sumber daya yang dimiliki untuk dapat memberikan respon yang adaptif terhadap stres. Masing-masing pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan kapasitas adaptasi psikologis atlet dalam menghadapi tekanan, sehingga mereka dapat mempertahankan fokus, konsistensi, dan performa selama proses latihan maupun kompetisi.

SIMPULAN

Tinjauan literatur terhadap 28 publikasi dalam database Garuda yang membahas stres pada atlet menunjukkan adanya peningkatan perhatian akademik terhadap topik ini, khususnya pada tahun 2024 yang mencatat jumlah publikasi terbanyak. Temuan ini mencerminkan tren riset yang mengarah pada pemahaman lebih mendalam mengenai tekanan psikologis dalam konteks olahraga. Sebagian besar studi memfokuskan pada pengukuran tingkat stres atlet, namun belum banyak yang menggali secara mendalam aspek penyebab, dinamika, dan dampak stres terhadap performa. Penelitian juga menunjukkan bahwa stres pada atlet dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan coping, serta faktor eksternal seperti cedera, siklus menstruasi, dan waktu pertandingan. Hubungan stres dengan aspek-aspek ini membuka peluang untuk pendekatan multidimensional dalam manajemen stres. Berbagai intervensi psikologis seperti konseling, hipnoterapi, mindfulness, dan NLP telah terbukti memberikan dampak positif dalam membantu atlet mengelola stres secara lebih adaptif. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi dukungan psikologis dalam program pembinaan atlet guna menjaga kesejahteraan mental dan mendukung pencapaian performa optimal. Dengan demikian, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan interdisipliner untuk menggali secara lebih luas dinamika stres pada atlet, serta efektivitas berbagai intervensi dalam berbagai konteks olahraga yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhamadiyah Kotabumi, Program Studi Pendidikan Jasmani

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E., Setyawati, H., & Kusuma, D. W. Y. (2022). The The Relationship Between Stress Levels, Sports Achievement and Academic Achievement in Sports Athletes Indoor and Outdoor Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 420–425. <https://doi.org/10.15294/jpes.v11i4.69087>
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 385–394. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Arbi, D. Ka. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V3I12018.1-12>
- Bektingtyas, N., & Undarwati, A. (2023). How Does Personality Type Moderate Intimacy of Coach-Athlete with Stress Level? *Developmental and Clinical Psychology*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.15294/dcp.v4i1.77975>
- Budianto, E. W. H. (2022). Pemetaan Penelitian Akad Mudharabah Pada Lembaga Keuangan Syariah: Studi Bibliometrik Vosviewer Dan Literature Review. *J-EBIS (Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam)*, 43–68. <https://doi.org/10.32505/j-ebis.v7i1.3895>
- Cahyaningrum, V. D., Ramli, M., Afriliyanto, A., & Da, M. (2024). Penerapan Konseling CBT (Cognitive Behavioral Therapy) untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet FOPI Bojonegoro. *Jurnal SOLMA*, 13(3), 2646–2654. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>

- Fariska, F., & Rumiati, F. (2017). Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v23i63.1561>
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan asupan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres dan siklus menstruasi atlet bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.41133>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hendriana, D., Komarudin, K., & Mulyana, R. B. (2021). The application of neuro linguistic programming (NLP) on cognitive function and stress reduction. *Competitor*, 13(2), 247–261. <https://doi.org/10.26858/cjpkov13i2.20793>
- Hidayat, F. S., & Supriatna, U. Y. (2024). Competitive Stress pada Atlet Sepatu Roda di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 58–64. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.9789>
- Ibrahim, I., Hidayat, R. R., Kadir, S. S., Kardi, I. S., Nopiyanto, Y. E., & Kurdi, K. (2024). PROFIL KESEHATAN MENTAL ATLET NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE NATIONAL (NPC) PAPUA. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 6(1), 23–33. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v6i1.21150>
- Ilham, D., Afriwardi, A., & Yerizel, E. (2015). Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Kadar F2Isoprostan pada Siswa di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.344>
- Ismail, M., Kamarudin, K., & Sukrawan, N. (2024). MENONTON STAND UP COMEDY: PENGARUHNYA TERHADAP PENURUNAN STRES ATLET BOLA VOLI UNTAD. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23130>
- Kamadi, L., Bachtiar, I., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra-pon Tahun 2023. SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2023. <file:///Users/user/Downloads/54660-135345-1-SM.pdf>
- Kurniawan, A., Widiatoro, W., & Rahma, I. A. (2024). Investigation of Hardiness Personality on Post-Fatigue Stress Levels In Football Athletes. *MEDIKORA*, 23(2), 86–94. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i2.78642>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luthfi, M. H., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 287–293. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.544>
- Mehrad, A. (2017). Relationship Between Stress, Physical Exercise, and Mental Health Among Athletes. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 6(1), 18–23. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v6i1.6630>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group*, t. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264–269. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>

- Narwal, R. (2014). Importance of Stress Management in Sports. *International Journal of Enhanced Research in Management & Computer Applications*, 3 (5), 60-65. <https://www.erpublications.com/>
- Nashihuddin, W., & Aulianto, D. R. (2016). Pengelolaan terbitan berkala ilmiah sesuai ketentuan akreditasi: Upaya menuju jurnal trakreditasi dan bereputasi internasional. *Jurnal Pustakawan Indonesia*, 15(1-2). <https://doi.org/10.29244/jpi.15.1-2.%25p>
- Nawasul, F., Saryono, Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Aulia, D. (2018). *The Relationship Between Lower Extremity Sports Injuries and Stress Levels Among SSB Bina Muda Players In Sukatani District, Bekasi Regency*. 17(1), 2025-2178. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v17i1.70985>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. 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>
- Nugroho, A., Irianto, D. P., Lismadiana, L., & Arga, M. W. (2024). MANAJEMEN STRES ATLET PUSLATDA DIY DITINJAU DARI JENIS KELAMIN, OLAHRAGA INDIVIDU, DAN OLAHRAGA TIM. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 165-175. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26891>
- Pal, S., Kalra, S., & Awasthi, S. (2021). Influence of Stress and Anxiety on Sports Injuries in Athletes. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15(4). <https://doi.org/10.7860/JCDR/2021/45973.14702>
- Razzi, F. (2024). Hubungan Konsentrasi, Tingkat Stres, Dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Per Menit Pada Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Modern*. <https://doi.org/10.37471/jpm.v9i3.991>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rifai, M. A. (2024). PENDEKATAN KONSELING UNTUK ATLET BULU TANGKIS: STRATEGI MENGATASI STRES JELANG PERTANDINGAN FINAL. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.3287/liberosis.v8i4.8876>
- Rodhiyah, H. Z., & Supriatna, U. Y. (2024). Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 552-558. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10132>
- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2025). Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(1), 52-62. <https://doi.org/10.56773/athena.v3i1.43>
- Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusumah, T. I. (2020). Gambaran Coping Stress Pada Atlet Tim Nasional Sepakbola Indonesia. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 182-188. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.27232>
- Shaffril, H. A. M., Samah, A. A., Samsuddin, S. F., & Ali, Z. (2019). Mirror-mirror on the wall, what climate change adaptation strategies are practiced by the Asian's fishermen of all? *Journal of Cleaner Production*, 232, 104-117. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.05.262>
- Syahab, S. H., Antoni, D., Agusni, R., Tartusi, A. A., Sianturi, I. B., & Hidayatullah, H. (2024). Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan dan Stress Menghadapi Pertandingan Bagi Atlet Pemula. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.57096/blantika.v3i2.291>

- Widowati, A. (2023). Hubungan Dismenorea Terhadap Kondisi Mental Atlet Putri Saat Masa Menghadapi Pertandingan: Dismenore: Kram Haid: Atlet: Mental Wellness: Psikologic Being. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 78–82.
- Yang, S. X., Cheng, S., & Su, D. L. (2022). Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 10, tkac017. <https://doi.org/10.1093/burnst/tkac017>
- Yuliastrid, D., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2021). Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 30–39. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.30-39>
- Yulienugroho, R., Doewes, M., & Sabarini, S. S. (2022). PERBEDAAN PENGARUH HYPNOTHERAPY TEKNIK DIRECT SUGGESTION DAN TEKNIK REGRESSION TERHADAP TINGKAT STRES ATLET PENCAK SILAT PASCA PANDEMI COVID-19:(Studi Komparatif Ditinjau Dari Perspektif Jenis Kelamin Pada Atlet Di Kabupaten Ngawi). *Seminar Nasional Teknologi Dan Multidisiplin Ilmu (SEMNASTEKMU)*, 2(2), 234–240. <https://doi.org/10.51903/semnastekmu.v2i1.174>
- Zenana, V. Y. C., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 49–57. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6387>