



---

## **PENELITIAN TENTANG STRES PADA ATLET: ANALISIS METODE DAN PENGUKURAN BERDASARKAN DATA GARUDA**

### **RESEARCH ON STRESS IN ATHLETES: ANALYSIS OF METHODS AND MEASUREMENTS BASED ON GARUDA DATA**

**Aditiandira Pratama\*<sup>1</sup>, Guntur Yulisatria<sup>2</sup>, Yopi Hutomo Bhakti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jl. Hasan Kepala Ratu No.1052 Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Indonesia

**\*Corresponding Author: [aditiandira2@gmail.com](mailto:aditiandira2@gmail.com)**

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan metode penelitian dan instrumen pengukuran yang digunakan dalam studi tentang stres pada atlet di Indonesia berdasarkan data dari portal Garuda. Kajian ini penting untuk memahami arah pengembangan keilmuan di bidang psikologi olahraga serta mengidentifikasi ruang kosong penelitian yang masih perlu dieksplorasi. Studi ini menggunakan pendekatan literature review dengan sumber data berasal dari artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Proses pencarian dilakukan melalui situs Garba Rujukan Digital (Garuda) menggunakan kata kunci "stres" dan "atlet" pada bagian abstrak. Data dianalisis menggunakan Microsoft Excel untuk mengelompokkan informasi terkait metode penelitian, jenis pendekatan, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Metadata tambahan diperoleh melalui software Mendeley Desktop. Hasil kajian menunjukkan bahwa metode kuantitatif, terutama pendekatan deskriptif dan korelasional, mendominasi penelitian tentang stres pada atlet. Instrumen yang paling sering digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Penelitian dengan pendekatan kualitatif dan pengukuran fisiologis masih sangat terbatas. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa artikel tidak secara eksplisit mencantumkan instrumen yang digunakan, yang berdampak pada rendahnya transparansi metodologis. Kesimpulan dari studi ini menegaskan pentingnya diversifikasi pendekatan penelitian, khususnya dengan mendorong penggunaan metode kualitatif dan desain eksperimental yang lebih kuat. Penelitian masa depan juga perlu mengedepankan transparansi dalam pelaporan metodologi dan mengembangkan instrumen yang sesuai dengan konteks budaya lokal guna meningkatkan relevansi dan efektivitas intervensi dalam manajemen stres pada atlet.

**Kata Kunci:** stres, atlet, metode penelitian, instrumen pengukuran, literature review, Garuda

#### **Abstract**

*This research aims to analyze the trends in research methods and measurement instruments used in studies on stress among athletes in Indonesia based on data from the Garuda portal. This study is important for understanding the direction of scientific development in the field of sports psychology and identifying research gaps that still need to be explored. This study uses a literature review approach with data sources from scientific articles published in the last ten years. The search process was conducted through the Garba Rujukan Digital (Garuda) site using the keywords "stress" and "athlete" in the abstract section. Data were analyzed using Microsoft Excel to categorize information related to research methods, types of approaches, and measurement instruments used. Additional metadata was obtained through the Mendeley Desktop software. The study results show that quantitative methods, particularly descriptive and correlational approaches, dominate research on stress in athletes. The most frequently used instruments are the Perceived Stress Scale (PSS) and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Research with qualitative approaches and physiological measurements is still very limited. In addition, it was found*



*that several articles did not explicitly mention the instruments used, which affected the low methodological transparency. The conclusion of this study emphasizes the importance of diversifying research approaches, particularly by encouraging the use of qualitative methods and stronger experimental designs. Future research also needs to prioritize transparency in reporting methodologies and develop instruments that are appropriate for the local cultural context to enhance the relevance and effectiveness of interventions in stress management for athletes.*

**Keywords:** stress, athlete, research method, measurement instrument, literature review, Garuda

## PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh atlet dalam menjalani proses latihan maupun kompetisi (Hardy et al., 2018). Tekanan untuk meraih prestasi, ekspektasi pelatih dan lingkungan sosial, serta risiko cedera dan kelelahan fisik menjadikan stres sebagai faktor krusial yang dapat memengaruhi performa dan kesejahteraan atlet (Fletcher & Hanton, 2001; Mellalieu & Hanton, 2008). Dalam konteks psikologi olahraga, pemahaman terhadap stres tidak hanya penting dalam hal pencegahan, tetapi juga dalam pengembangan strategi manajemen stres yang efektif (Gould, 1993; Hardy et al., 2018).

Seiring berkembangnya ilmu keolahragaan dan psikologi, berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji stres pada atlet. Mengukur stres pada atlet sangat penting karena membantu mengidentifikasi dampak stres pada kinerja, menginformasikan strategi pemulihan, dan meningkatkan pemahaman tentang keadaan pemulihan stres, yang pada akhirnya membantu dalam mengoptimalkan pelatihan dan mencegah latihan berlebihan dan cedera (Kellmann & Kölling, 2019). Penilaian stres secara teratur membantu menyesuaikan strategi pelatihan dan pemulihan, meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Penelitian ini menyoroti bahwa intervensi manajemen stres yang efektif sangat penting bagi atlet, karena mereka mengoptimalkan pengalaman stres dan meningkatkan kinerja (Narwal, 2014). Memahami pengukuran stres sangat penting untuk menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan spesifik atlet berdasarkan berbagai fitur desain dan konteks kompetitif.

Stres pada atlet merupakan isu signifikan yang dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 91% atlet sekolah menengah mengalami stres akibat olahraga, terutama karena ketakutan akan kegagalan dan tekanan dari diri sendiri (Ward et al., 2023), sementara atlet di India juga melaporkan tingkat stres tinggi yang dipicu oleh kompetisi, tuntutan pelatihan, dan harapan masyarakat (Kalpana, 2024). Kecemasan pra-pertandingan bahkan dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera hingga 70% (Adi et al., 2024). Dampaknya meluas ke gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan PTSD, yang berujung pada penurunan performa olahraga (Singh, 2017). Menariknya, sekitar sepertiga atlet melaporkan bahwa stres justru dapat meningkatkan performa mereka, menandakan hubungan yang kompleks antara stres dan hasil kompetisi (Ward et al., 2023). Untuk mengelola stres secara efektif, berbagai strategi seperti yoga, latihan aerobik, pendekatan holistik, serta dukungan sosial dan layanan kesehatan mental telah terbukti membantu meningkatkan ketahanan dan mengurangi kecemasan (Jain et al., 2023). Oleh karena itu, meskipun stres terkadang menjadi motivator, penting bagi atlet untuk memiliki sistem pendukung dan strategi manajemen yang komprehensif guna menjaga performa optimal dan kesehatan mental yang baik.

Di Indonesia, penelitian mengenai stres pada atlet telah berkembang pesat dalam satu dekade terakhir (Ismail et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Razak et al., 2024; A. B. Setiawan et al., 2024). Untuk itu, sangat penting untuk mengetahui dan menganalisis metode serta instrumen pengukuran stres yang digunakan dalam studi-studi ini. Pemilihan metode yang tepat akan memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih valid dan relevan. Instrumen pengukuran yang digunakan juga harus mampu mengukur stres secara akurat, baik dari aspek subjektif (persepsi stres individu) maupun objektif (indikator fisiologis atau

performa). Selain itu, pemahaman terhadap berbagai instrumen ini akan memberikan wawasan tentang kekuatan dan keterbatasan masing-masing alat ukur, sehingga memungkinkan perbaikan dalam penelitian berikutnya. Maupun mengembangkan instrumen dalam mengukur keterampilan (Sitepu & Franita, 2023). Memahami metode dan instrumen pengukuran stres yang tepat juga akan berkontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti dalam manajemen stres atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan dan performa mereka melalui tinjauan literatur.

Dalam konteks ini, tinjauan literatur memiliki peran yang sangat penting. Seperti studi tinjauan literatur berhasil memetakan strategi pembelajaran yang tepat dengan perkembangan anak sekolah dasar (Fajri et al., 2025). Melalui studi serupa 4 temuan utama strategi latihan pemain muda dengan pencegahan cedera, pengembangan psikososial dan mental, model latihan/pengajaran yang tepat, latihan pengembangan fisik (Cendekia et al., 2025). Tinjauan literatur memungkinkan untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan yang telah digunakan dalam studi sebelumnya, termasuk metode kuantitatif dan kualitatif serta instrumen pengukurannya (Cooper et al., 2024; Dongoran et al., 2025; Maniaci et al., 2024). Melalui tinjauan ini, peneliti dapat mengidentifikasi gap atau ruang kosong dalam penelitian yang telah ada, serta mengusulkan pendekatan baru atau modifikasi instrumen yang lebih sesuai untuk penelitian stres pada atlet. Tinjauan literatur yang sistematis juga memberikan dasar bagi peneliti untuk membangun pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres pada atlet, termasuk kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka.

Selain itu, tinjauan literatur ini akan membantu untuk memetakan metode penelitian tentang stres pada atlet, serta instrumen pengukuran yang telah digunakan. Dengan demikian, tinjauan literatur tidak hanya berfungsi untuk merangkum penelitian yang telah dilakukan, tetapi juga untuk mengkritisi dan menyarankan arah penelitian yang lebih inovatif dan aplikatif di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan metode dan instrumen yang digunakan dalam studi tentang stres pada atlet di Indonesia, dengan fokus pada identifikasi potensi metode yang kurang optimal, serta mengeksplorasi ruang kosong yang perlu diisi dengan pendekatan yang lebih beragam dan mendalam, termasuk penelitian kualitatif dan eksperimen yang lebih rigor.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif berdasarkan investigasi literature review (Mistar et al., 2023; Wardoyo & Setiakarnawijaya, 2023). Jenis data yang digunakan adalah data sekunder (Sulung & Muspawi, 2024). Ruang lingkup data yang digunakan adalah artikel publikasi ilmiah dengan subjek atlet yang berkaitan tentang stres. Sumber pengambilan data berasal dari penelusuran jurnal nasional terakreditasi Sinta melalui website Garuda (Garba Rujukan Digital). Artikel publikasi tersebut berasal dari jurnal nasional terakreditasi, sehingga akurat untuk digunakan. Strategi pencarian menggunakan kata kunci "atlet" dan "stres." Kata pencarian berdasarkan tipe Abstrak, hal ini untuk menjangkau judul penelitian yang relevan menjadi lebih luas. Dimulai pada 1 Februari 2025, pencarian kami filter dengan menggunakan data 10 tahun terakhir (2015-2025) yang tertangkap pencarian sesuai dengan kriteria.

Alat analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Microsoft Excel, yang dimanfaatkan untuk mengelola, mengorganisasi, dan menganalisis data artikel ilmiah. Proses pengumpulan data diawali dengan penelusuran melalui situs Garba Rujukan Digital (Garuda) menggunakan kata kunci "stres" dan "atlet" pada bagian abstrak, dengan rentang waktu publikasi sepuluh tahun terakhir. Hasil pencarian berupa judul-judul artikel kemudian dikompilasi ke dalam lembar kerja Excel, di mana dilakukan identifikasi dan penghapusan duplikasi data untuk memastikan keunikan setiap entri. Selanjutnya, artikel-artikel yang telah terpilih diunduh dalam dua format, yaitu RIS (Research Information Systems) untuk

keperluan manajemen referensi, dan PDF (Portable Document Format) untuk penelaahan isi dokumen secara langsung. File berformat RIS kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak Mendeley Desktop guna mengekstrak metadata dari masing-masing dokumen, seperti nama penulis, judul artikel, tahun terbit, dan nama jurnal. Informasi penting dari setiap artikel—termasuk tujuan penelitian, subjek kajian, hasil temuan, serta metode yang digunakan—ditransfer dan diklasifikasikan ke dalam Microsoft Excel untuk dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian disaring, sehingga hanya menyisakan studi yang secara langsung membahas stres dalam konteks olahraga. Melalui pendekatan literature review, penelitian ini berupaya untuk memetakan sesuai dengan tujuan penulisan. Terakhir, sintesis data dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan dari artikel yang terpilih berdasarkan tema-tema yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

## HASIL

Terdapat 28 jurnal nasional terakreditasi Sinta berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan Mendeley Dekstop yang berasal dari website Garuda (Garba Rujukan Digital) selama 10 tahun periode 2015 hingga tahun 2025. Semua artikel diekstraksi dari basis data dan dianalisis melalui perangkat lunak Excel. Sebanyak 28 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dipertahankan dan diikutsertakan dalam tinjauan. Informasi mengenai 28 artikel yang disertakan dalam kajian ini dirangkum berdasarkan lima kategori yang tercantum dalam Tabel 1 berikut:

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

No	Penulis (Tahun)	Judul	Subjek Penelitian	Metode Penelitian	Variabel	Intrumen Penelitian
1	Reva Fajar Satriatama, Kurniati Rahayuni (2025)	Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang	141 atlet mahasiswa atlet	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stress	Kuesioner perceived stress scale (PSS) dengan total 10 item pertanyaan
2	Ibrahim, Rodhi Rusdianto Hidayat, Sulasikin Sahdi Kadir, Ipa Sari Kardi, Yahya Eko Nopiyanto, Kurdi (2024)	Profil Kesehatan Mental Atlet National Paralympic Committe National (NPC) Papua	153 atlet NPC	Kuantitatif survei cross-sectional	• Cidera	Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)
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	25 Atlet petanque Provinsi Sulawesi Barat	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stress	Tidak Ada
4	Sayyid Husein Syahab, Doni Antoni, Romza Agusni, Andri Asta Tartusi, Ivan Basten Sianturi, Hidayatullah (2024)	Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan dan Stress Menghadapi Pertandingan Bagi Atlet Pemula	43 atlet Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN)	Kuantitatif survei	• Stres • Percaya diri, dan gangguan fisik serta psikologis	Tidak ada
5	Agung Nugroho, Djoko Pekik Irianto, Lismadiana, Muhammad Wahyu Arga (2024)	Manajemen Stres Atlet Puslatda Diy Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, Dan Olahraga Tim	506 atlet puslatda Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stres	Angket Kessler Psychological Distres Scale (K10)

6	Benny Badaru, Nur Indah Atifah Anwar, Hasmyati, Juhanis, Ilham Azis (2022)	Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes	Atlet Petanque Pra Porprov di Kabupaten Pangkep, berjumlah 25 atlet	Kuantitatif survei	• Tingkat stres	Tidak ada
7	Faiza Shaffani Hidayat, Umar Yusuf Supriatna (2024)	Competitive Stress pada Atlet Sepatu Roda di Kota Bandung	31 atlet Sepatu Roda Kota Bandung	Kuantitatif kausalitas non-eksperimen	• Kesabaran • Tingkat stress	Competitive Stress yang dibuat oleh Nurmalita (2015) dengan merujuk teori Singgih 2008 & Husdarta 2014
8	Bhagaskara Gemilang Setiawan, Zainal Abidin, Tutty I. Sodjakusumah (2020)	Gambaran Coping Stress Pada Atlet Tim Nasional Sepakbola Indonesia	22 partisipan Training Camp Tim Nasional Sepak Bola Indonesia	Kuantitatif deskriptif non eksperimental	• Koping stress	COPE Inventory dari Carver, Scheier, & Weintraub (1989) oleh Djunaidi dan Rosita (2017)
9	Muhammad Ismail, Kamarudin, Nyoman Sukrawan (2024)	Menonton Stand Up Comedy: Pengaruhnya Terhadap Penurunan Stres Atlet Bola Voli Untad	Atlet Mahasiswa Bola voli UNTAD berjumlah 15 orang	Kuantitatif pre-experimental	• Koping stress	Angket tingkat stres, yang dikembangkan oleh Tangkudung (2018)
10	Hasna Zahra Rodhiyah, Umar Yusuf Supriatna (2024)	Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung	55 atlet Renang kota Bandung	Kuantitatif kausalitas non-eksperimen	• Kesabaran • tingkat stres	Competitive Stress yang dibuat oleh Nurmalita (2015) dengan merujuk teori Singgih 2008 & Husdarta 2014
11	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	20 orang atlet Bulutangkis Perempuan	Kuantitatif cross-sectional	• Tingkat stress • Menstruasi	Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)
12	Grafitte Decheline, Atri Widowati, Sugih Suhartini (2023)		Atlet Putri Mahasiswa yang akan bertanding di POMNAS 2022	Kuantitatif deskriptif	• Menstruasi • Mental Condition	Tidak Ada
13	Muhamad Hilal Luthfi, Herman Subarjah, Ahmad Hamidi (2024)	Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet	22 mahasiswa atlet Universitas Pendidikan Indonesia	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stres • Cidera	Kuesioner perceived stress scale (PSS) dengan total 10 item pertanyaan
14	Fariska, Flora Rumiaty (2017)	Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016	97 orang calon atlet sepak bola Sekolah Atlet Ragunan	Kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional	• Tingkat stres • Waktu pertandingan	Kadar stres, caranya adalah berdasarkan kecepatan terbentuknya warna biru pada tabung. Perubahan warna biru pada tabung menandakan berubahnya alfa amilase menjadi glukosa. Semakin cepat perubahan yang terjadi, maka semakin besar tingkat stres pada subjek.

15	Vesti Dwi Cahyaningrum, M Ramli, Agus Afriliyanto, Mohamad Da'i (2024)	Penerapan Konseling CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet FOPI Bojonegoro	Melibatkan 25 atlet dan 2 pelatih	Kuantitatif Quasi-Eksperimen	• Konseling	Alat Ukur Emosi Negatif (Kecemasan, Kemarahan, Frustrasi, dan Stres)
16	Donie ,Ahmad Nanda Aida, Eko Purnomo, Eddy Marheni, Yendrizal (2023)	Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi	50 responden dengan 25 siswa SMP 1 Rao dan 25 siswa SMA 1 Rao	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stress	Kuesioner DASS 21 (Depression Anxiety Stres Scale).
17	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	Atlet IPSI Kabupaten Ngawi	Metode kuantitatif dengan teknik studi Komparatif	• Intervensi hypnotherapy	Tidak Ada
18	Fahrul Razzi (2024)	Hubungan Konsentrasi, Tingkat Stres, Dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Per Menit Pada Bolabasket	Atlet Tim putra bolabasket SMAN 1 Kota Palangka Raya	Kuantitatif deskriptif	• Tingkat stress • Performa	Tidak ada
19	Dian Kartika Amelia Arbi, Tri Kurniati Ambarini (2018)	Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional	4 orang atlet bola basket wanita profesional	Kuantitatif eksperimental dengan Intervensi psikoedukasi	• Intervensi brief mindfulness-based body scan • stres	Kuesioner perceived stress scale (PSS) dengan total 10 item pertanyaan

20	Ari Kurniawan, Wahyu Widiantoro, Izzah Annisatur Rahma (2024)	Investigation of Hardiness Personality on Post-Defeat Stress Levels In Football Athletes	Pemain sepak bola remaja yang berpartisipasi dalam Porkab Kulon Progo berjumlah 70 pemain	Kuantitatif dengan metode korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepribadian hardines</li> </ul>	Tingkat stress subjek diukur dengan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Kurniawan (2024) terdiri dari 12 pernyataan
21	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	36 orang subjek penelitian atlet PPLP	Kuantitatif eksperimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susu coklat</li> <li>• Tingkat stres</li> </ul>	Kadar F2-isoprostan
22	Novita Bektiningtyas, Anna Undarwati (2023)	How Does Personality Type Moderate Intimacy of Coach-Athlete with Stress Level?	Subjek dari 182 atlet dari Jawa Tengah	Kuantitatif eksperimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepribadian</li> <li>• stres</li> </ul>	Questionnaires Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)
23	Deni Hendriana, Komarudin, Raden Boyke Mulyana (2021)	The Application of Neuro Linguistic Programming (NLP) on Cognitive Function and Stress Reduction	Atlet bola basket tepatnya di Club Crows, berjumlah 25 atlet	Kuantitatif eksperimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi NLP</li> <li>• stres</li> </ul>	Questionnaires Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)
24	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	204 atlet mahasiswa dari Universitas Negeri Semarang	Kuantitatif deskriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat stress</li> </ul>	Questionnaires Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)
25	Viola Yashmak, Said Junaidi, Heny Setyawati (2022)	Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19	Atlet atletik PPLP Jawa Tengah dengan jumlah 17 anak	Kuantitatif deskriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat stress</li> </ul>	Tidak ada

26	Faid Nawasul, Saryono, Qorry Armen Gemael, 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	30 players SSB Bina Muda Sukatani	Kuantitatif korelasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cidera</li> <li>• Tingkat stress</li> </ul>	Kuesioner perceived stress scale (PSS) dengan total 10 item pertanyaan
27	Dita Yuliastrid, Suryanto, dan Anung Priambodo (2021)	Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19	Atlet putri yang berjumlah 65 orang	Kuantitatif deskriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi Berprestasi</li> <li>• Depresi, Kecemasan Dan Stress</li> </ul>	Kuesioner Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) Depression Scale 42

Sintesis data dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan dari artikel yang terpilih berdasarkan tema-tema yang relevan dengan pertanyaan penelitian menghasilkan temuan sebagai berikut:

### Pemetaan Penelitian Stres pada Atlet Berdasarkan Metode Penelitian

Berdasarkan hasil analisis terhadap 27 artikel dari sumber data Garuda, metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam studi terkait stres pada atlet dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori utama. Berikut adalah rincian dan temuan dari masing-masing kategori:

**Tabel 2.** Data artikel tentang stres pada berdasarkan metode penelitian

No	Kategori Utama	Metode Penelitian Termasuk	Penulis, Tahun	Jumlah Artikel
1.	Deskriptif	Kuantitatif deskriptif Kuantitatif survei Kuantitatif survei cross-sectional Kuantitatif cross-sectional Kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional Kuantitatif deskriptif non-eksperimental	(Agustina et al., 2022; Anwar et al., 2022; Donie et al., 2023; Fariska & Rumiati, 2017; Fernanda et al., 2021; Ibrahim et al., 2024; Kamadi et al., 2023; Luthfi et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Razzi, 2024; Satriatama & Rahayuni, 2025; B. G. Setiawan et al., 2020; Syahab et al., 2024; Widowati, 2023; Yuliastrid et al., 2021; Zenana et al., 2022)	16
2.	Eksperimental (True, Pre, Quasi)	Kuantitatif pre-experimental Kuantitatif Quasi-Eksperimen Kuantitatif eksperimental Kuantitatif eksperimental dengan intervensi psikoedukasi	(Arbi & Ambarini, 2018; Bektiningtyas & Undarwati, 2023; Cahyaningrum et al., 2024; Hendriana et al., 2021; Ilham et al., 2015; Ismail et al., 2024)	6
3.	Kausalitas Non-Eksperimen	Kuantitatif kausalitas non-eksperimen	(Hidayat & Supriatna, 2024; Rodhiyah & Supriatna, 2024)	2
4.	Korelasional	Kuantitatif dengan metode korelasional Kuantitatif korelasi	(Kurniawan et al., 2024; Nawasul et al., 2018)	2
5.	Komparatif	Metode kuantitatif dengan teknik studi Komparatif	(Yulienugroho et al., 2022)	1
				Total 27

Kategori Kuantitatif deskriptif merupakan metode yang paling dominan dengan 16 artikel (60%). Metode yang digunakan antara lain: Kuantitatif deskriptif, Kuantitatif survei,

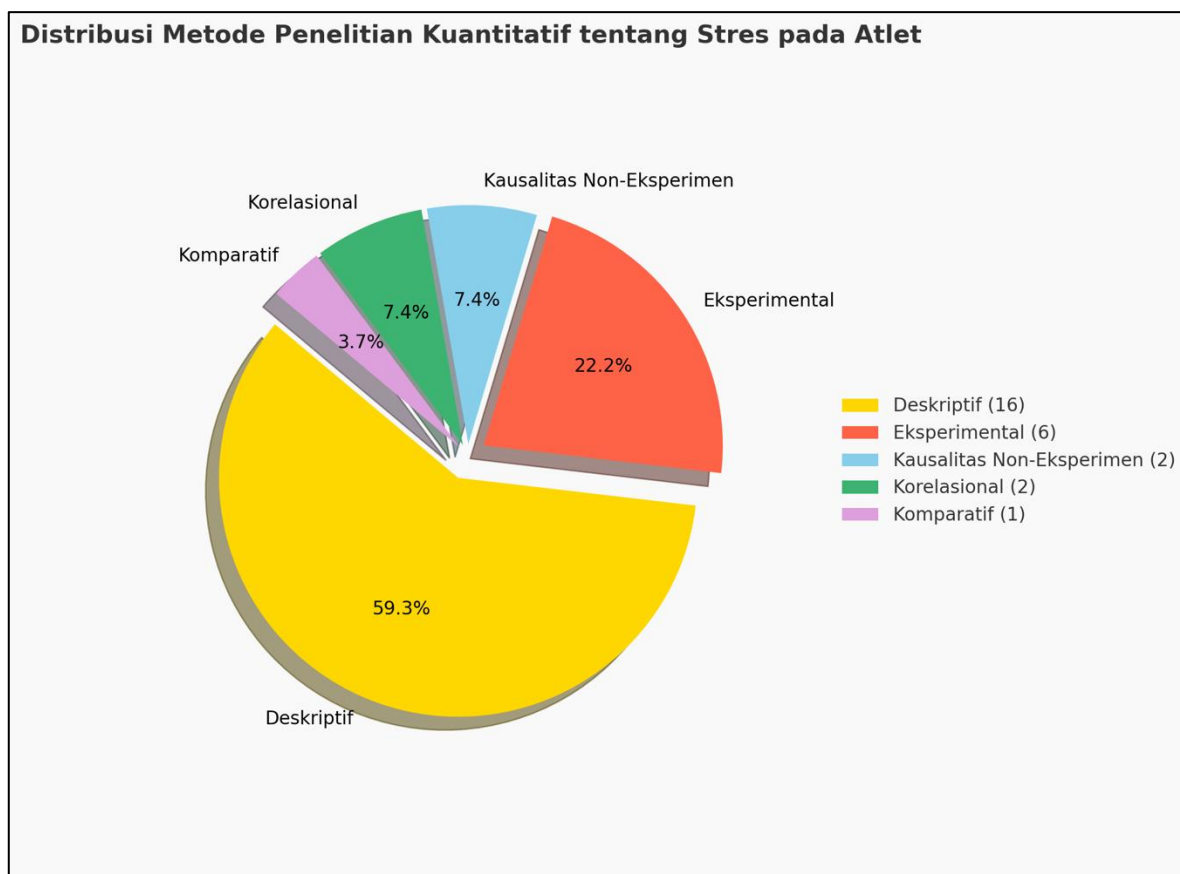
Survei cross-sectional, Cross-sectional, Deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, Deskriptif non-eksperimental. Artikel-artikel dalam kategori ini banyak digunakan untuk mendeskripsikan kondisi stres atlet secara umum, tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel. Peneliti yang termasuk di antaranya (Agustina et al., 2022; Anwar et al., 2022; Donie et al., 2023; Fariska & Rumiati, 2017; Fernanda et al., 2021; Ibrahim et al., 2024; Kamadi et al., 2023; Luthfi et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Razzi, 2024; Satriatama & Rahayuni, 2025; B. G. Setiawan et al., 2020; Syahab et al., 2024; Widowati, 2023; Yuliastrid et al., 2021; Zenana et al., 2022).

Kategori kuantitatif eksperimental (true, pre, quasi) terdapat 6 artikel (22%) yang masuk dalam kategori ini. Metode yang digunakan meliputi: Pre-experimental, Quasi-eksperimen, Eksperimental murni, Eksperimental dengan intervensi psikoedukasi. Kategori ini mencerminkan studi yang melakukan intervensi atau perlakuan tertentu untuk mengukur pengaruhnya terhadap stres pada atlet (Arbi & Ambarini, 2018; Bektiningtyas & Undarwati, 2023; Cahyaningrum et al., 2024; Hendriana et al., 2021; Ilham et al., 2015; Ismail et al., 2024).

Kategori kuantitatif kausalitas non-eksperimen terdapat sebanyak 2 artikel (7,4%) menggunakan metode ini, yaitu: Kuantitatif kausalitas non-eksperimen. Metode ini digunakan untuk melihat hubungan sebab-akibat tanpa perlakuan langsung dari peneliti. Penelitian dilakukan menunjukkan kesabaran berpengaruh terhadap competitive stress pada atlet (Hidayat & Supriatna, 2024; Rodhiyah & Supriatna, 2024).

Kategori kuantitatif korelasional terdapat 2 artikel menggunakan pendekatan korelasional, yaitu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih yang berkaitan dengan stres atlet. Penelitian yang dilakukan (Kurniawan et al., 2024; Nawasul et al., 2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi stres dipengaruhi oleh hardiness dan cedera atlet. Terakhir ada kategori kuantitatif Komparatif hanya terdapat 1 artikel yang menggunakan metode kuantitatif dengan teknik studi komparatif, yang membandingkan kondisi stres antar kelompok. Penelitian (Yulienugroho et al., 2022) yang menunjukkan pengaruh hypnotherapy teknik direct suggestion maupun hypnotherapy teknik regression terhadap tingkat stres atlet putra dan putri pencak silat.

Berikut adalah grafik sebaran publikasi penelitian stres pada atlet berdasarkan metode penelitian:



**Gambar 1.** Distribusi stres pada atlet berdasarkan Metode Penelitian

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa metode kuantitatif deskriptif merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan dalam studi stres pada atlet. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penelitian masih berfokus pada penggambaran tingkat stres, sementara pendekatan eksperimental dan korelasional masih belum banyak dieksplorasi secara luas.

### Pengukuran Instrumen Penelitian Stres pada Atlet

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 27 artikel menunjukkan bahwa terdapat keragaman dalam penggunaan instrumen untuk mengukur stres pada atlet. Instrumen yang paling sering digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS), yang muncul dalam empat penelitian. Selain itu, skala DASS (Depression Anxiety Stress Scale), baik versi 21 item maupun 42 item, digunakan dalam lima penelitian. Beberapa penelitian menggunakan alat ukur yang dikembangkan secara khusus, seperti Competitive Stress yang merujuk pada teori Singgih (2008) dan Husdarta (2014), serta angket stres dari Tangkudung (2018). Terdapat pula penggunaan instrumen psikologis lainnya seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), COPE Inventory, dan Kessler Psychological Distress Scale (K10). Dua penelitian mengadopsi pendekatan fisiologis untuk mengukur stres, yakni dengan mengamati perubahan warna tabung reaksi dan pengukuran kadar F2-isoprostan. Namun, enam artikel tidak mencantumkan instrumen pengukuran stres secara eksplisit. Data penggunaan instrumen penelitian stres pada atlet dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Tabel Ringkasan Instrumen Penelitian Stres pada Atlet

NO	Nama Instrumen	Jumlah Artikel	Keterangan Tambahan
1.	Perceived Stress Scale (PSS)	4	Versi 10 item

2.	Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)	3	Versi lengkap (42 item)
3.	Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)	2	Versi pendek (21 item)
4.	Tidak disebutkan / Tidak ada	6	Artikel tidak mencantumkan instrumen stres
5.	Competitive Stress (Nurmalita, 2015; teori Singgih & Husdarta)	2	Disusun sendiri merujuk teori
6.	COPE Inventory (Carver et al., 1989)	1	Diadaptasi oleh Djunaidi & Rosita
7.	Kessler Psychological Distress Scale (K10)	1	
8.	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	1	
9.	Angket Tingkat Stres (Tangkudung, 2018)	1	
10.	Kuesioner Emosi Negatif (Kecemasan, Kemarahan, Frustrasi, dan Stres)	1	
11.	Kuesioner dari Kurniawan (2024) – 12 pernyataan	1	Diadopsi dari penelitian sebelumnya
12.	Pengukuran perubahan warna enzimatis (alfa amilase menjadi glukosa)	1	Biokimia – reaksi enzim sebagai indikator stres
13.	Kadar F2-isoprostane	1	Indikator biokimia stres oksidatif

Berikut adalah grafik sebaran publikasi penelitian stres pada atlet berdasarkan penggunaan Instrumen penelitian stres:



**Gambar 2.** Distribusi stres pada atlet berdasarkan Instrumen Penelitian

Berdasarkan grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa belum terdapat standar tunggal dalam penggunaan instrumen pengukuran stres pada atlet. Meskipun PSS dan DASS

menjadi pilihan yang cukup dominan, variasi penggunaan instrumen baik yang bersifat psikologis maupun fisiologis menunjukkan adanya fleksibilitas pendekatan oleh para peneliti. Hal ini menandakan perlunya penyusunan panduan atau rekomendasi instrumen yang lebih sistematis, agar pengukuran stres pada atlet dapat dilakukan secara lebih seragam, reliabel, dan relevan dengan konteks budaya Indonesia.

## PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode kuantitatif, khususnya pendekatan deskriptif, masih mendominasi dalam studi mengenai stres pada atlet. Pendekatan ini memberikan gambaran umum yang penting terkait tingkat prevalensi dan kondisi stres yang dialami atlet (Ward et al., 2023). Namun demikian, keberagaman pendekatan seperti eksperimental, korelasional, dan komparatif juga mulai digunakan, memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres serta potensi strategi untuk mengelolanya (Nuraini & Hartini, 2021; Wahyuni, 2017).

Meskipun pendekatan deskriptif dan korelasional berguna untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel, keterbatasannya terletak pada ketidakmampuannya untuk mengonfirmasi hubungan sebab-akibat. Sebagian besar penelitian masih menggunakan desain non-eksperimental, yang cenderung menghasilkan temuan yang bersifat observasional (Crawford, 2014). Dengan demikian, walaupun hubungan antara variabel dapat diamati, kita tidak dapat menyimpulkan secara pasti bahwa suatu faktor menyebabkan timbulnya stres atau berkontribusi langsung terhadap pengurangannya (Heryana et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak penelitian dengan desain eksperimental yang ketat dan intervensi berbasis bukti. Pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan validitas temuan, tetapi juga memungkinkan pengembangan strategi yang efektif dan aplikatif dalam mengelola stres atlet, baik dari aspek fisik maupun psikologis (Hamlin et al., 2019; Julita, 2024).

Menariknya, dari hasil telaah yang dilakukan, sangat sedikit, bahkan hampir tidak ditemukan penelitian mengenai stres pada atlet yang menggunakan pendekatan kualitatif. Padahal, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif atlet secara lebih mendalam. Metode kualitatif seperti wawancara mendalam, focus group discussion, atau observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa emosional, persepsi pribadi, serta makna-makna yang diberikan atlet terhadap situasi yang menimbulkan stres (Creswell & Poth, 2016). Dalam konteks olahraga, pendekatan ini dapat mengungkap bagaimana atlet memaknai tekanan kompetisi, hubungan dengan pelatih atau rekan tim, hingga respons psikologis mereka terhadap cedera atau kegagalan. Seperti penyelidikan kualitatif telah memajukan penelitian stres pada atlet dengan mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka tentang kecemasan dan stres kompetitif, memanfaatkan berbagai metode untuk pengumpulan dan analisis data, sehingga meningkatkan pemahaman tentang tantangan psikologis mereka selama kompetisi (Neil et al., 2009). Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana paparan stresor seumur hidup yang tinggi mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja atlet, mengungkapkan tema yang terkait dengan faktor psikologis, sosial, dan perilaku yang mempengaruhi pengalaman mereka (McLoughlin et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi penelitian di bidang stres pada atlet untuk mulai memanfaatkan pendekatan kualitatif secara lebih luas. Pendekatan ini tidak hanya memberikan wawasan lebih holistik tentang tantangan psikologis yang dihadapi atlet, tetapi juga membuka peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan individu, baik dalam mengelola stres kompetitif maupun dalam mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Hasil telaah terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian stres pada atlet menunjukkan variasi yang cukup beragam baik dari segi bentuk maupun pendekatannya.

Salah satu instrumen yang paling banyak digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh (Cohen et al., 1983). PSS menjadi pilihan utama dalam pengukuran persepsi stres subjektif, karena alat ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta praktis. Skala ini terdiri dari 10 item yang dirancang untuk mengukur sejauh mana individu merasa situasi hidupnya tidak terkontrol dan penuh dengan tekanan. Keunggulan dari PSS adalah kemampuannya untuk menggambarkan pengalaman subjektif stres dalam konteks kehidupan sehari-hari, yang menjadikannya relevan dalam pengukuran pada populasi atlet yang sering menghadapi tekanan kompetitif dan mental.

Selain itu, Depression Anxiety Stress Scale (DASS) juga sering digunakan dalam penelitian stres pada atlet, terutama dalam bentuk DASS-21 dan DASS-42. Alat ukur ini pertama kali diperkenalkan oleh Lovibond & Lovibond dan mengukur tiga dimensi utama: depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). Pendekatan multidimensional ini sangat penting dalam konteks atlet, di mana ketiganya seringkali saling berhubungan. Selaras bahwa stres pada atlet dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi performa dan kesejahteraan psikologis mereka (Gould et al., 1993).

Beberapa peneliti juga mengembangkan instrumen mereka sendiri yang disesuaikan dengan teori-teori tertentu. Salah satunya adalah teori stres kompetitif yang dikemukakan oleh (Gunarsa et al., 1996; Husdarta, 2010). Teori ini menekankan pada bagaimana stres yang dialami oleh atlet dalam konteks kompetisi berhubungan dengan faktor-faktor seperti kepercayaan diri, keterampilan manajemen stres, dan pengalaman kompetitif sebelumnya. Instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori ini memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres atlet, terutama dalam budaya Indonesia yang memiliki karakteristik unik dalam hal pendekatan terhadap kompetisi dan pengelolaan tekanan.

Terdapat pula instrumen yang dikembangkan dalam mengadaptasi pendekatan budaya lokal untuk mengukur stres pada atlet Indonesia (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Pendekatan ini berfokus pada bagaimana persepsi dan respons terhadap stres bisa berbeda di setiap budaya, dan dengan demikian penting untuk menciptakan alat ukur yang relevan secara kultural. Penelitian seperti ini sejalan dengan pandangan Hofstede tentang pentingnya mempertimbangkan dimensi budaya dalam pengukuran psikologis, khususnya dalam konteks individu yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda (Hofstede, 1980).

Menariknya, beberapa penelitian juga mulai mempertimbangkan pendekatan fisiologis dalam mengukur stres. Beberapa di antaranya menggunakan pengamatan perubahan fisiologis, seperti pengukuran perubahan warna dalam reaksi enzimatis atau kadar F2-isoprostano, yang merupakan biomarker stres oksidatif (Milne et al., 2011). Pengukuran fisiologis dapat memberikan informasi objektif tentang tingkat stres biologis yang dialami oleh individu. Meskipun pendekatan ini menawarkan alternatif yang menarik dan lebih terukur secara biologis, penggunaannya masih terbatas karena kompleksitas teknis dan biaya yang tinggi.

Namun, sebuah temuan yang cukup menjadi perhatian adalah adanya artikel-artikel yang tidak mencantumkan jenis instrumen yang digunakan secara eksplisit. Hal ini menjadi catatan penting terkait transparansi dan akuntabilitas dalam pelaporan metode penelitian (Weiss et al., 2023). Ketidaktepatan dalam pelaporan instrumen penelitian dapat menurunkan kredibilitas studi dan membatasi replikasi penelitian di masa depan. Oleh karena itu, transparansi dalam menyebutkan instrumen dan metodologi sangat penting untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

## SIMPULAN

E - ISSN : 2776-3994



Creative Commons Attribution 4.0 International License

Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa studi mengenai stres pada atlet masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif, khususnya metode deskriptif. Keberagaman metode seperti korelasional, komparatif, dan eksperimental mulai muncul, namun porsinya masih terbatas dan belum konsisten diterapkan secara luas. Selain itu, minimnya penggunaan pendekatan kualitatif menandakan adanya peluang besar dalam mengisi celah pemahaman tentang pengalaman subjektif atlet terhadap stres. Kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif atau metode campuran menjadi sangat direkomendasikan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih utuh dan kontekstual. Di sisi lain, kajian terhadap instrumen pengukuran mengungkapkan bahwa Perceived Stress Scale (PSS) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan alat ukur yang paling umum digunakan. Namun, terdapat juga penggunaan instrumen yang dikembangkan secara lokal berdasarkan teori stres kompetitif dan pendekatan budaya, yang memperkaya keragaman perspektif. Penggunaan biomarker fisiologis pun mulai diperkenalkan, meskipun penggunaannya masih terbatas. Permasalahan utama yang ditemukan adalah kurangnya transparansi dalam pelaporan instrumen pada beberapa artikel, yang dapat menghambat replikasi dan akurasi ilmiah. Keterbatasan utama dalam telaah ini terletak pada ketergantungan terhadap artikel yang tersedia dalam satu basis data dan tidak menilai kualitas metodologis secara mendalam. Dengan demikian, untuk mengembangkan penelitian stres pada atlet yang lebih holistik dan aplikatif, diperlukan peningkatan dalam keberagaman metode, keterbukaan pelaporan instrumen, serta pemanfaatan pendekatan berbasis budaya dan pengalaman subjektif. Langkah-langkah ini akan memperkuat fondasi ilmiah dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan psikologis atlet di berbagai konteks.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Program Studi Pendidikan Jasmani

#### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Aliriad, H., Kusuma, D. W. Y., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2024). Athletes' stress and anxiety before the match. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 11–21. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i1.535>
- 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>
- Bektiningtyas, 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>
- 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.v13i3.16743>



- Cendekia, M. C., Yulisatria, G., Bhakti, Y. H., Suhariyanti, M., & Dongoran, M. F. (2025). Strategi Pelatihan Yang Efektif Untuk Pengembangan Pemain Muda Sepakbola: Sebuah Tinjauan Literature. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3668>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cooper, C., Booth, A., Husk, K., Lovell, R., Frost, J., Schauburger, U., Britten, N., & Garside, R. (2024). A Tailored Approach: A model for literature searching in complex systematic reviews. *Journal of Information Science*, 50(4), 1030–1062. <https://doi.org/10.1177/01655515221114452>
- Crawford, M. A. (2014). Strengths and limitations of correlational design. *Understanding Forensic Psychology Research*, 1–15. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4195.7920>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dongoran, M. F., Setyawati, H., Kristiyanto, A., Raharjo, H. P., & Setiawan, C. (2025). Understanding significant experiences of adolescent athletes' participation in competitive sports life: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1515200. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1515200>
- 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>
- Fajri, A., Yulisatria, G., Malasar, C. A., Dongoran, M. F., & Siregar, F. S. (2025). Strategi Pembelajaran Efektif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 97–111. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3731>
- 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., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89–101. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00014-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00014-5)
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. *Intensive Participation in Children's Sports*, 19–38.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 134–159. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.134>
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. R. (1996). Psikologi olahraga: teori dan praktek. *Jakarta: BPK Gunung Mulia*.
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- 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/cjeko.v13i2.20793>

- Heryana, A., Unggul, U. E., & Emergency, H. (2020). Desain Penelitian Non-Eksperimental.. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30493.95201>
- 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/bcsp.v4i1.9789>
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization*, 10(4), 15–41. <https://doi.org/10.1080/00208825.1980.11656300>
- Husdarta, H. J. S. (2010). Psikologi olahraga. *Bandung: Alfabeta*.
- Ibrahim, I., Hidayat, R. R., Kadir, S. S., Kardi, I. S., Nopiyanto, Y. E., & Kurdi, K. (2024). Profil Kesehatan Mental Atlet National Paralympic Committe 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>
- Jain, N., Sharma, S., & Mishra, P. (2023). Enhancing Performance and Well-being: Innovative Stress Management Strategies for Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology*, 1(4), 33–37. <https://doi.org/10.61778/ijmrast.v1i4.22>
- Julita, A. D. (2024). *Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)*.
- Kalpana, D. (2024). A Study About the Stress Level of Indian Sportsmen. In *IJFMR240426233* (Vol. 6, Issue 4). [www.ijfmr.com](http://www.ijfmr.com)
- Kamadi, L., Bachtiar, I., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi PraPON Tahun 2023*. SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2023. <file:///Users/user/Downloads/54660-135345-1-SM.pdf>
- Kellmann, M., & Kölling, S. (2019). *Recovery and stress in sport: A manual for testing and assessment*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429423857>
- 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>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- 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>
- Maniaci, A., Lavallo, S., Parisi, F. M., Barbanti, M., Cocuzza, S., Iannella, G., Magliulo, G., Pace, A., Lentini, M., & Masiello, E. (2024). Impact of obstructive sleep apnea and sympathetic nervous system on cardiac health: a comprehensive review. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 11(7), 204. <https://doi.org/10.3390/jcdd11070204>
- McLoughlin, E., Arnold, R., Moore, L. J., Slavich, G. M., & Fletcher, D. (2024). A qualitative exploration of how lifetime stressor exposure influences sport performers' health, well-

- being, and performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(2), 233–250. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2246023>
- Mellalieu, S., & Hanton, S. (2008). *Advances in applied sport psychology*. Taylor & Francis London. <https://doi.org/10.4324/9780203887073>
- Milne, G. L., Yin, H., Hardy, K. D., Davies, S. S., & Roberts, L. J. (2011). Isoprostane generation and function. *Chemical Reviews*, 111(10), 5973–5996. <https://doi.org/10.1021/cr200160h>
- Mistar, J., Setiakarnawijaya, Y., Dewi, P. citra permana, Paramita, D. primi, Aqobah, Q. jumrotul, Lesmana, & Akbar, Moch. A. (2023). Systematic Literature Review: Research on Martial Arts Competition Using Vos Viewers in the 2018-2022 Google Scholar Database. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(02), 221–228. <https://doi.org/10.21009/gjik.142.08>
- Narwal, R. (2014). *Importance of Stress Management in Sports*. . International Journal of Enhanced Research in Management & Computer Applications, 3 (5).
- Nawasul, F., Saryono, Gemaël, 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/cjpkov17i1.70985>
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). The contribution of qualitative inquiry towards understanding competitive anxiety and competition stress. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 191–205. . <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26891>
- 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>
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran acceptance and commitment therapy (ACT) untuk menurunkan stres pada family caregiver pasien kanker payudara. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 27–39. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.27>
- Razak, P. N., Hadjarati, H., & Suardika, I. K. (2024). Analisis Tingkat Depresi, Anxiety, Dan Stress Atlet Taekwondo Gorontalo Pada Saat Latihan Dan Bertanding. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(2), 49–59. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v3i2.28141>
- 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>
- 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>
- Setiawan, A. B., Pratama, B. A., & Herpandika, R. P. (2024). Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMP Negeri 1 Udanawu Sebelum Kejuaraan SMANEGA Cup XVII di Blitar Tahun 2023. *Sport Science and Health*, 6(6), 651–657. <https://doi.org/10.17977/um062v6i62024p651-657>
- 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>
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278–280.

- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.798>
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>
- 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>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 98–117. <https://doi.org/10.19109/Tadrib.v3i1.1385>
- Ward, T., Stead, T., Mangal, R., & Ganti, L. (2023). Prevalence of stress amongst high school athletes (v2). *Health Psychology Research*, 11, 70167. <https://doi.org/10.52965/001c.70167>
- Wardoyo, H., & Setiakarnawijaya, Y. (2023). Systematic Literature Review: Research on Pencak Silat using Vos Viewers in the Scopus Database for 2018-2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 76–81. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26035>
- Weiss, M., Nair, L. B., Hoorani, B. H., Gibbert, M., & Hoegl, M. (2023). Transparency of reporting practices in quantitative field studies: The transparency sweet spot for article citations. *Journal of Informetrics*, 17(2), 101396. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2023.101396>
- 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.
- 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>